

9. 手臂上壓脈帶鬆緊度以2手指平放可伸入為原則，手腕放鬆勿握拳（圖五）。



10. 首次測量居家血壓需左右手皆測量，以較高值為日後測量之手臂。
11. 沐浴、飯後、運動後或吸菸後30分鐘內不要測量，測量中不要說話

六、正確的服用血壓藥物

1. 定時測量血壓及記錄，就診時需要攜帶居家血壓數值紀錄提供醫師參考調整藥物。
2. 在使用藥品前應詳細閱讀藥袋說明，遵守醫囑服藥，不可任意自行調藥。
3. 如果服藥引起不舒服或是藥品使用的問題，可撥打電話到醫院藥物諮詢室分機3157。
4. 勿聽信偏方草藥。

自我評量(是非題)

- () 1. 慢性腎臟病出現蛋白尿血壓控制目標值小於130/80毫米汞柱。
- () 2. 早上測量血壓時機為服用降血壓藥之後。
- () 3. 測量血壓時手臂上壓脈帶越緊越準確。

請寫下您的問題：

參考資料：

Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO). (2021). *KDIGO 2021 Clinical Practice Guideline for the Management of Blood Pressure in Chronic Kidney Disease*. *Kidney International*, 99(3), 1- 87. <https://doi.org/10.1016/j.kint.2020.11.003>

王藝臻、楊星瑜(2025)。居家血壓測量在高血壓管理中的應用。《護理雜誌》，72(1)，103－111。[https://doi.org/10.6224/JN.202502_72\(1\).13](https://doi.org/10.6224/JN.202502_72(1).13)

制定日期：2022年6月
修訂日期：2025年4月（第二版）
編碼：5736-單張-中文-473-02

X	X	O	呂揚
ε	2	↓	鄭麗

慢性腎臟病與居家血壓監測



腎臟科暨慢性腎臟病衛教中心・護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595轉3227、7991

諮詢專線服務時間

週一至週五 8:00-17:30

週六 8:00-12:00

讚美專線：(04) 7238595轉3920

抱怨專線：(04) 7238595轉3925

腎臟科網址：[//www.cch.org.tw/nephro](http://www.cch.org.tw/nephro)

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

一、慢性腎臟病與血壓關係知多少？

慢性腎臟病常伴有高血壓，而過高血壓會導致腎絲球(血管)內高壓是腎功能惡化因子，因此良好的血壓控制是延緩慢性腎臟病進展的關鍵之一。

二、何謂高血壓

血壓是血液流動時衝擊血管壁所引起的壓力，正常血壓值應小於120/80毫米汞柱，140/90毫米汞柱以上就代表有高血壓。【請參考“認識高血壓”衛教單張】

◎高血壓定義：

血壓組別 單位毫米汞柱	收縮壓	舒張壓
正常	<120	<80
前期高血壓	120-129	<80
第一期高血壓	130-139	80-89
第二期高血壓	≥140	≥90

資料來源：2017年美國心臟病學會及美國心臟協會指引

三、慢性腎臟病標準血壓值

慢性腎臟病出現蛋白尿血壓控制目標值小於130/80毫米汞柱。

四、居家血壓的重要性

有3分之1病人進醫院測量血壓會比家中血壓高，俗稱「白袍症候群」。提供正確居家血壓值有利於醫師依據數值調整血壓用藥，因此建議每日正確測量居家血壓。

五、如何正確測量居家血壓

1. 建議手臂式且經過驗證的血壓機(圖一)。
2. 居家血壓測量每日早晚測量(早上和睡前一小時內)。
3. 早上起床後，空腹排空膀胱放鬆心情休息5分鐘再進行測量。
4. 測量姿勢，採舒適坐姿，背部倚靠椅背，雙腳平放地板(圖二)。



5. 血壓計放於適當位置，使上臂與心臟成一水平(圖三)。



6. 手放平手掌朝上及整平袖子，移除厚重衣物。
7. 觸診肱動脈找出脈搏搏動點。
8. 壓脈帶平放於上臂離肘彎2至3公分，再將壓脈帶上的管子對準肱動脈(圖四)。



衛教影片

