

3. 冬天外出時須注意保暖。
4. 保持穩定的情緒。
5. 預防便秘。
6. 維持理想體重，不超過標準體重的10%。

### 標準體重算法

$$\text{男} = (\text{身高} - 80) \times 0.7$$

$$\text{女} = (\text{身高} - 70) \times 0.6$$

7. 定期門診追蹤遵照醫師指示服藥不可自行增減藥量或停藥否則可能會導致血壓突然地升高甚至產生致命的危險。
8. 最好能自備血壓計定期量血壓並詳細紀錄血壓值門診時可作為醫師調整藥物劑量的依據。

### ◎持續記錄您的血壓值

日期	收縮壓	舒張壓

## 七、服用降血壓藥物可能的副作用？

凡藥品都可能產生程度不等的副作用，每個人服用同一種藥品會發生的副作用也不盡相同。一般而言，大部分的降血壓藥品在合理的劑量及醫師藥師適當的監測之下，副作用通常都是輕微的，重點是不應該自行調整藥物，而造成血壓控制不良。服藥期間，如果有任何不適症狀懷疑可能是和藥品有關時，應該盡速請教醫師，由專業人員來為您服務。

◎**低血壓**：血壓過高或過低的時候都有可能產生頭暈的現象。病患感到頭暈時，應先自行量測血壓，**血壓過低時應先停藥，並尋求醫療人員的協助。**

◎**姿勢性低血壓**：病患剛在剛開始服用時，可能發生短暫性頭暈目眩，當**平躺坐起或起身站立時，宜放慢動作。**例如：Terazosine 藥品。

◎**心跳變慢**：如果發現心跳次數每分鐘低於50下時，應先停藥並盡快就醫，例如：Propr-anolol或Labetalol藥品。

◎**乾咳**：例如：Captopril藥品。

### 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 定期測量血壓並詳細紀錄血壓值，可作為醫師調整藥物劑量的依據。
- ( ) 2. 血壓高時，才服用降血壓藥物，血壓低時，就可以不用吃藥。
- ( ) 3. 少吃鹹的食物，禁醃製食品如罐頭、醬瓜、豆腐乳、香腸、火腿等。

參考資料：

歐嘉美、林春只、尚忠菁、陳蓓蒂、周幸生 (2015) · 心臟血管系統疾病與護理 · 於王桂雲等總校訂 · 新編內外科護理學上冊(五版, 10-121~137頁) · 台北：永大。

制定日期：1999年1月  
修訂日期：2017年1月(第六版)  
編碼：5736-單張-中文-179-06

認識高血壓  
QR Code



題號	1	2	3
解答	O	X	O

# 認識高血壓

血壓多關心 健康不操心



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



JCI國際認證



SINCE 1896

彰化基督教醫院  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

給予『認識高血壓』護理指導及單張

家屬/病人簽名

編碼：5736-單張-中文-179-06

## 一、什麼叫高血壓？

高血壓是指動脈血壓持續升高；因此，在懷疑高血壓時，需另行監測二次以上，而不同時間內測得血壓都有升高情形時，才能夠診斷為高血壓。單獨一次量得血壓過高並不表示就有高血壓，除非血壓值非常高。所以，平時定期測量血壓是需要的。

### ◎平常所測量的血壓包括下列兩者：

**收縮壓**：心臟收縮時，所測得血管壁所受的壓力，又稱作心縮壓。

**舒張壓**：心臟舒張時，所測得血管壁所承受的壓力，又稱作心舒壓。



### ◎高血壓定義：

血壓分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	120-140	80-90
輕度高血壓	140-159	90-99
中度高血壓	160-179	100-109
重度高血壓	≥180	≥110

資料來源：行政院衛生署

## 二、高血壓有哪些症狀？

通常沒有自覺症狀，所以更需定期測量血壓。少數患者會頭昏、頭痛、心悸、頸部酸痛，嚴重者甚至噁心、嘔吐、抽搐、昏迷等症狀。

## 三、高血壓的原因？

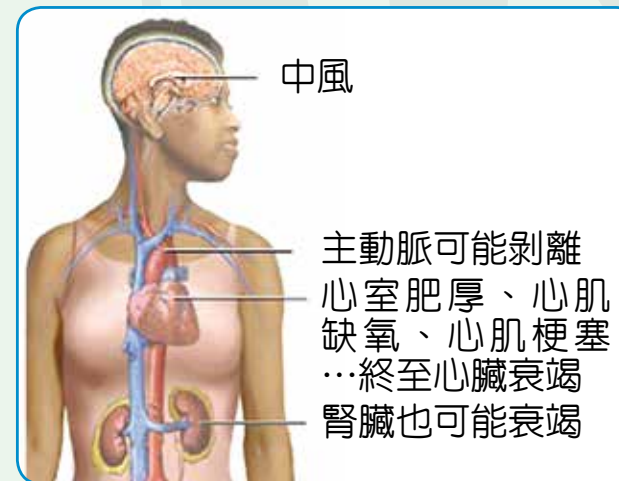
1. 大多數是原因不明，可能和遺傳有關。
2. 腎臟疾病。
3. 內分泌疾病所導致的。
4. 腎上腺腫瘤。
5. 白袍高血壓。
6. 其他。



## 四、高血壓沒有控制好，會有什麼壞處？

高血壓本身，或是高血壓造成的動脈硬化，對全身的血管都有傷害，而可能造成多重器官的病變。

1. 腦部：中風。
2. 心臟：左心室肥厚、心肌缺氧、梗塞，甚至心臟衰竭。
3. 腎臟：功能衰退，甚至衰竭。
4. 主動脈可能剝離，下肢血管也可能阻塞。



## 五、飲食方面應注意哪些？

1. 少吃鹹的食物，禁醃製食品如罐頭、醬瓜、豆腐乳、香腸、火腿、蕃茄醬等。
2. 少吃高膽固醇的食物，如動物內臟(腦、肝、心、肺)、蛋黃、動物油等
3. 禁煙、可喝少量酒。
4. 飲食勿暴飲暴食，不要吃太飽。
5. 多吃蔬菜水果高纖維食物，避免攝食過多的醣類及澱粉。
6. 禁食刺激性食物，如咖啡、濃茶。



## 六、日常生活注意事項：

1. 適當的運動好處多。
  - ◎規律的運動：每週三至四次，每次至少30至45分鐘。
  - ◎注意：不要飯後一小時內運動。
  - ◎理想的運動：包括散步、快走、早操、游泳、舞箭、起床時在床上伸展四肢。
2. 洗澡水勿太冷或太熱。