

衛教編號：CV-014

2005.12.03 訂定
2016.07.26 (4 審)
2023.08.16 (10修)



臺中榮民總醫院
Taichung Veterans General Hospital

經心臟科醫師或護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部 編印

愛心 · 品質 · 創新 · 當責
Compassion · Quality · Innovation · Accountability



前言

高血壓是常見的慢性病之一，年紀越大盛行率越高，65歲以上的人2/3有高血壓。長期高血壓若不加以控制，將產生許多併發症；對心臟而言，將使心臟肥厚進而引起心臟衰竭、心肌病變及心肌梗塞；對血管而言，將引起腦中風、冠狀動脈疾病、主動脈剝離及尿毒症等。因此早期發現高血壓，並接受適當治療是相當重要的。



有哪些症狀？

高血壓不一定會產生症狀。有症狀時多半是後枕部頭痛，常見於早晨醒來，幾小時後會自行緩解。其他症狀有頭暈、疲倦、面色潮紅、冒汗、心悸，甚至視力模糊等。





如何正確量血壓？

- 量血壓前30分鐘避免抽菸或飲用咖啡、茶等刺激性飲料。



- 量血壓前病人應靜坐5分鐘，手肘置於桌上，衣服不可太緊，壓脈帶的位置應與心臟水平，血壓計與桌面垂直。



- 居家血壓測量把握 722原則：持續測量7天、早晚2個時段、每個時段量2次，每次間隔1分鐘取平均值，依據722血壓測量，總共會有14個平均值，將此紀錄交給醫師，再由醫師判定是否為高血壓。

- 持續在家中自行量測血壓與紀錄。



認識高血壓



高血壓的分級

成年人高血壓的分級 (≥ 18 歲)，如下表。

類別	收縮壓 mmHg	舒張壓 mmHg
正常	< 120	< 80
前期高血壓	120 ~ 129	< 80
第一級	130 ~ 139	80 ~ 90
第二級	> 140	> 90
第三級	<u>≥ 180</u>	<u>≥ 110</u>



高血壓治療的好處

高血壓治療的目的在於預防高血壓所引起的心臟血管疾病。高血壓的治療平均可減少腦中風發生率 35~40%，減少心肌梗塞 20~26%，減少心臟衰竭的發生超過 50%。





高血壓治療控制範圍

為了減少心臟血管疾病的發生，年齡小於65歲，收縮壓應控制於120 ~ 129mmHg、舒張壓應控制於70 ~ 79 mmHg；而年齡大於65歲之老年人，收縮壓目標範圍為130 ~ 139mmHg（如下表）。

年齡	診間收縮壓控制範圍 (mmHg)					舒張壓 (mmHg)
	只有高血壓	併有糖尿病	併有腎臟病	併有冠心病	併有腦中風	
18-65 歲	<120~130	<120~130	<130~140	<120~130	<120~130	70 ~79
65-79 歲	130 ~139	130 ~139	130 ~139	130 ~139	130 ~139	70 ~79
≥ 80 歲	130 ~139	130 ~139	130 ~139	130 ~139	130 ~139	70 ~79
舒張壓 (mmHg)	70 ~79	70 ~79	70 ~79	70 ~79	70 ~79	

取自 <http://icareheart.blogspot.com/2018/09/2018-ten-commandments-of-2018-escesh.html>



高血壓的治療

分別為兩種，即非藥物治療及藥物治療。

（一）非藥物治療：

採取健康的生活方式是預防高血壓的關鍵，前期高血壓應以改變生活方式為首要治療，生活方式的改變，若組合兩種或以上方法，效果更佳如下：



減輕體重

超過理想體重或肥胖的高血壓病人都應計畫減輕體重，以維持正常體重(身體質量指數 $20 \leq \text{BMI} < 25$)，或男性腰圍 < 90 公分，女性腰圍 < 80 公分，將體重減少10公斤，可降低收縮壓5~20mmHg。

$$\text{身體質量指數 (BMI)} = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{平方公尺})$$

飲食計劃

多攝取水果、蔬菜和低脂食物如糙米、薏仁、核桃仁、苦瓜、山藥、高麗菜、蘆筍、洋蔥、黑木耳等；富含鉀離子的食物如：柳丁、橘子、葡萄乾、香蕉、馬鈴薯、菠菜等；富含鈣離子的食物如低脂牛奶、黃豆、黑豆、豆腐、莧菜、菠菜、丁香魚，可減少收縮壓8~14mmHg



限鹽飲食

高血壓病人，限制鹽攝取量，每天不應超過2~4g，可降低血壓約2~8mmHg。



規律運動

規則的有氧運動，例如：每週90~150分鐘，運動心率達到最大心率的65~75%，可降低收縮壓5~8 mmHg。



最大心率計算方式

男生：220- 年齡

女生：226- 年齡

適當飲酒



大多數男性每日限制不超過30mL酒精（約等於720mL的啤酒、300mL的葡萄酒或60mL的威士忌酒）女性及體重較輕者每日不超過15mL，約可降低收縮壓2~4mmHg。






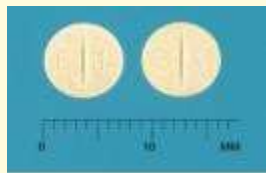

控制血糖、血脂肪或戒菸

控制正常的血糖值，飯前血糖70~110mg/dl，飯後2小時血糖應小於140mg/dl，吸菸會造成動脈硬化導致血壓偏高情形，故戒菸有助血壓控制。

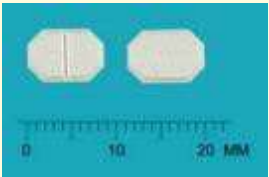
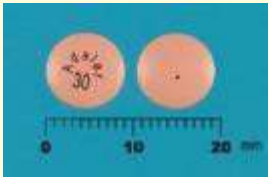
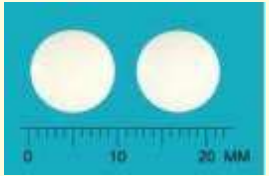




(二) 藥物治療：

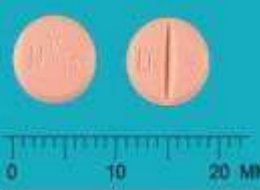



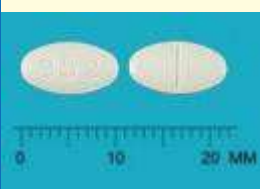
服用降血壓藥物時，醫師會評估您的血壓數值，選擇最適當的藥物（如下表）。

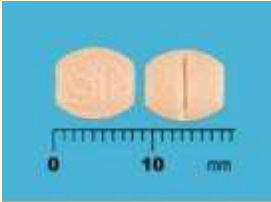

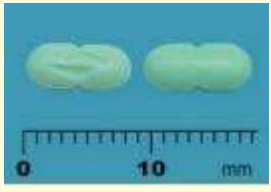

藥品種類	藥物名	藥物圖片	注意事項及副作用
Thiazide 利尿劑	蘇拉通 Spironolactone		尿量增加、口渴、腸胃不適、頭暈等。
	致爾尿錠 Dithiazide		
	脈可洛適錠 Metolazone		
乙型 阻斷劑	天諾敏錠 Atenolol		頭暈或頭昏眼花、嗜睡、睡眠障礙、倦怠無力等。
	康肯 Concor		
	達利全錠 Carvedilol		
	心康樂錠 Propranolol		










藥品種類	藥物名	藥物圖片	注意事項及副作用
鈣離子阻斷劑	脈優錠 Norvasc		頭痛、臉部潮紅、四肢水腫、眩暈；請勿與葡萄柚併服。
	冠達悅歐樂錠 Adalatoros		
	凱帝心徐放 Diltiazem		
	合必爽錠 Herbesser		
	心舒平膜衣錠 Verapamil SR		



藥品種類	藥物名	藥物圖片	注意事項 及副作用
血管張力 素接受器 抑制劑	敵壓穩膜衣錠 Valsartan		乾咳、味覺 改變、皮膚 疹、鼻塞。
	雅脈膜衣錠 Olmesartan		
	易得平 Edarbi		
	好悅 Hyzaar		
	可悅您膜衣錠 Cozaar		

藥品種類	藥物名	藥物圖片	注意事項 及副作用
血管張力素 轉化酶 抑制劑	樂壓錠 Enalapril		乾咳、腹瀉、 頭痛、味覺 改變、噁心、 倦怠等。
	可平壓錠 Captopril		
	雅施達膜衣錠 Acertil		
	益壓息錠 Noprisil		



藥品種類	藥物名	藥物圖片	注意事項 及副作用
混合型 藥物 (結合不 機轉)	易安穩 Exforge		水腫、呼吸道 感染、背痛、 高血鉀、頭 暈、頭痛、腎 功能不良、姿 態性低血壓。
	舒脈優膜衣錠 Sevikar HCT		
	舒脈康錠 Sevikar		
	倍必康平錠 Twynsta		
	脂脈優 Caduet		
	諾壓錠 Amtrel		
	易德壓悅 膜衣錠 Exnortan		





結論

高血壓治療主要在預防因高血壓引起的心臟血管疾病，如冠狀動脈疾病、腦中風、心臟衰竭及腎臟疾病及降低死亡率。您可以改變生活方式，與醫師配合每日按時且持續服藥，不可自行停藥，以獲得最大之療效。



參考資料

- / 臺中榮民總醫院(2022) · 臺中榮總藥品手冊查詢系統
•<https://www.vghtc.gov.tw:8443/pharmacyHandbook>
- / Bakris, G., Ali, W., & Parati, G. (2019). ACC/AHA versus ESC/ESH on hypertension guidelines: JACC guideline comparison. *Journal of the American College of Cardiology*, 73(23), 3018-3026.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.03.507>
- / Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160-164.
<https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- / Wang, T. D., Chiang, C. E., Chao, T. H., Cheng, H. M., Wu, Y. W., Wu, Y. J., Lin, Y. H., Chen, M. Y., Ueng, K. C., Chang, W. T., Lee, Y. H., Wang, Y. C., Chu, P. H., Chao, T. F., Kao, H. L., Hou, C. J., & Lin, T. H. (2022). 2022 Guidelines of the Taiwan society of cardiology and the Taiwan hypertension society for the management of hypertension. *Acta Cardiologica Sinica*, 38(3), 225–325.
[https://doi.org/10.6515/ACS.202205_38\(3\).20220321A](https://doi.org/10.6515/ACS.202205_38(3).20220321A) .





讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 量血壓前 30 分鐘避免抽菸或飲用咖啡、茶等刺激性食物。
是 否 不知道
2. 居家血壓測量把握 722 原則：持續測量 7 天、早晚 2 個時段、
每個時段量 2 次，每次間隔 1 分鐘取平均值，門診時再交給醫師評估。
是 否 不知道
3. 將體重減少 5 公斤，可降低收縮壓 10-20mmHg。
是 否 不知道
4. 高血壓病人，限制鹽攝取量，每天不應超過 2-4g。
是 否 不知道
5. 要控制飯前血糖 70-110mg/dl、2 小時血糖應小於 140mg/dl 及戒菸。
是 否 不知道

