

## 高血壓之照護

### Care of Hypertension

#### 一、什麼是高血壓？

高血壓是指血液自心臟流至血管，血流衝擊血管壁所形成的壓力。血壓有兩種表現方式，收縮壓：心臟收縮時，血液由心室打出衝擊血管壁所形成的壓力；舒張壓：心臟舒張時，血液在身體動脈系統流動所形成的壓力。根據 2014 年的美國「高血壓治療指引」（JNC8）治療的準則中，（1）在 60 歲以上的人，起始治療時機為血壓高於 150/90mmHg；並以血壓控制低於 150/90mmHg 為目標。（2）小於 60 歲成人血壓控制目標建議低於 140/90mmHg。（3）成人高血壓合併糖尿病或非糖尿病引起的慢性腎臟疾病，血壓控制目標應低於 140/90mmHg。

#### 二、高血壓會有哪些症狀？

高血壓患者往往沒有自覺症狀，約有半數病人自己不知道患有高血壓，因此，高血壓被稱為”無形的殺手”。高血壓的症狀與標的器官的受損有關，譬如：

- （一）腦血管循環不良：頭痛、頭暈、頭脹、健忘、注意力不集中、失眠。嚴重者：腦栓塞、腦出血、中風或半身不遂等。
- （二）心臟方面：心悸、心臟衰竭（呼吸困難、下肢水腫）心臟冠狀動脈硬化（胸悶、心絞痛）。
- （三）腎臟功能不全：蛋白尿、血尿、少尿、下肢水腫。
- （四）眼底血管病變：視力模糊、眼底出血。
- （五）週邊血管硬化：間歇性跛行、四肢麻木（因動脈硬化致下肢血流減少或缺血）。
- （六）其他血管病變：耳鳴、鼻出血、咳血等。

有以上症狀並不一定是高血壓，若您出現上述症狀，請至心臟內科門診就醫。

#### 三、高血壓的治療：

治療高血壓的第一步就是「生活方式的改變」，也就是「非藥物治療」，包括：保持理想體重、選擇適當的飲食、低鹽、多運動、少喝酒及避免精神緊張及紓解壓力。治療的第二步才是使用降血壓藥物的治療。

#### 四、高血壓患者日常生活保健原則：

- （一）以一天當中來看，睡醒後 1~2 小時隨著體內交感神經系統慢慢甦醒，血壓會逐漸上升，中午過後會達高峰，至傍晚血壓又逐漸下

降。建議每日可固定在早上或晚上至少量一次血壓，測量前應休息至少 5 分鐘。將每日血壓紀錄下來，醫師才能根據居家血壓與門診血壓的測量值，作為調整藥物的依據。

- (二) 平時應避免精神緊張、維持排便通暢，預防用力解便引起血壓突然上升。
- (三) 規律的生活作息維持充足的睡眠及按時服藥及回診追蹤。任意停藥可能會引起反彈性血壓上升，加重器官損傷。
- (四) 採低鹽飲食，而不是無鹽飲食，指引建議把每日鈉的攝取限制低於 2 公克（相當於 5 公克的鹽），（5 公克食鹽=1 茶匙食鹽=6 茶匙醬油=5 茶匙味精=5 茶匙烏醋）；並少攝取一些含鈉較高的食物，如：罐頭、煙燻、滷食、蜜餞、速食麵等。
- (五) 清淡飲食，三餐以水果、蔬菜、低脂乳製品等飽和性脂肪及總脂肪含量低的食物（如多吃豆腐、豆漿、豆類及麵食等）。
- (六) 飲酒需適量每天不超過 20—30 毫升。
- (七) 維持理想體重，BMI 介於 18.5—24。
- (八) 力行戒煙。
- (九) 從事規律中低強度有氧運動，如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車、登山及韻律操等（每週 3-5 天，每次至少 10 分鐘，單日累積 30 分鐘以上）。規律運動對於心血管可調控血壓與血脂肪，讓心血管系統產生變化，使血壓下降、減少血栓形成以及預防動脈硬化，進一步降低心血管疾病的發生機率。

### 參考資料

賴奇正、馬光遠、邱春旺、劉俊鵬（2014）·參與 JNC 8 的專家們發表之 2014 年高血壓指引報告·內科學誌，25(3)，165-175。doi:

10.6314/JIMT.2014.25(3).06。

戴佛安（2016）·2015 年台灣高血壓治療指引摘要·家庭醫學與基層醫療，31(3)，72-81。

Taler, S. J. (2018). Initial Treatment of Hypertension. *New England Journal of Medicine*, 378(7), 636- 644. doi:10.1056/NEJMc1804084

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係

（資料來源取自臺北榮民總醫院健康 e 點通）

臺北榮總蘇澳分院關心您

門診諮詢電話:03-9905106 轉 6150 或 6160

高血壓之照護之個別護理指導單張

病歷號:\_\_\_\_\_

姓名:\_\_\_\_\_

於下述就醫日期至臺北榮總蘇澳分院(門診、住院、急診室)經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬或病人簽名	指導者簽名