

一. 什麼是高血壓：

高血壓就是血壓超過正常範圍。

診斷高血壓需多次重覆測量血壓，測量一次較高的血壓，不表示患有高血壓；但若經常測得高於標準範圍，就可能已經患有高血壓，必須儘早就醫檢查。



二. 症狀：

1. 大部份高血壓病人，不一定有症狀，因此定期檢查血壓很重要。
2. 常見的自覺症狀：頭重、頭痛、眩暈、耳鳴、眼花、頭部酸痛、肩部酸硬、失眠、心悸、亢進等，

以早晨起床時較常見。

三. 護理指導：

1. 高血壓的分期

	收縮壓 mmHg	舒張壓 mmHg
正常	<120	且 <80
高血壓前期 (警示期)	<120-139	且 <80-89
一期高血壓	140~159	或 90-99
二期高血壓	≥160	或 ≥100

(資料來源:衛福部國民健康署)

2. 維持理想體重

(1) 身體質量指數 BMI：

$$\text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (公尺)}^2$$

根據衛生福利部公告國人身體質量指數 BMI 正常為 18.5-23.9 之間。

(2) 控制腹圍：

男性：應 < 90 公分

女性：應 < 80 公分

3. 選擇新鮮的食物，勿用罐頭、醃漬及加工食品。
4. 忌食含鈉量高的食品，如麵線、蜜餞及鹹餅乾等。含鈉量較高的蔬菜，如芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜，不要大量使用。
5. 烹調時減少油量攝取，可用白醋、蔥、蒜來代替，多選用植物油如：大豆油、橄欖油，忌吃動物油如：豬油、牛油。
6. 禁食高膽固醇食物(如:動物內臟、蛋黃、蟹黃、魚卵、蝦卵、龍蝦、牡蠣等)。
7. 少用刺激性調味品，如胡椒、咖哩；減少茶葉、咖啡的飲用。
8. 避免在外用餐(餐館常使用較多的鹽、味精等)。
9. 高血壓患者，鈉鹽攝取量以 5 公克(約一茶匙)以下為宜，依醫師或營養師指示。

10. 充分睡眠與休息，避免過度疲勞與精神緊張。
11. 保持排便通暢，預防便秘。
12. 避免用太冷、太熱的水洗澡或浸浴過久。
13. 不抽煙、少喝酒。
14. 維持每日至少 30 分鐘，規律且適度的運動。
15. 依醫囑規律藥物控制。
16. 定期測量血壓。

預防高血壓3C

1. Check：規律測量
高血壓患者應每日規律時段測量血壓變化

2. Change：改變習慣
飲食調整：少油脂、少調味品
少加工食品、多高纖、多蔬果。
建立良好生活習慣

3. Control：控制血壓
高血壓患者應遵循醫囑規律用藥
並定期回診追蹤病況



(以上圖片摘國民健康署)

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話：(02)2708-1166

97.04 制, 110.07 修



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

高
血
壓
護
理
指
導