

高血壓 High Blood Pressure

一、什麼是高血壓？

- 1.高血壓是指長期動脈血壓偏高，會提升中風、心臟病、腎臟病、視網膜病變等風險。
- 2.2022台灣高血壓指引重點：以「722原則」作為居家血壓量測的主要標準，此原則是指連續7天量測、早晚2次（起床後及睡前）量測，且每次量2次並取其平均值。
- 3.「722原則」平均 $\geq 130/80$ mmHg → 可能是高血壓，需評估與處置。
- 4.血壓分期如下：

血壓分期	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期	120-129	<80
第一期高血壓	130-139	80-89
第二期高血壓	≥ 140	≥ 90

二、風險族群

- 1.家族史（三高/心血管病）、過重/肥胖（腰圍男 >90 cm、女 >80 cm）、久坐少動、吃太鹹、常熬夜、抽菸、喝酒、壓力大、服用部分藥物（如類固醇、減充血劑）。
- 2.學生常見誘因：外食及宵夜鹽分高、含糖及咖啡因飲品、課業壓力、作息亂、運動不足。

三、高血壓的症狀

1.早期階段:

- (1)多數人無明顯不適，需靠定期量測發現。
- (2)部分患者可能出現：頭暈或頭痛(特別是早晨後腦勺脹痛)、肩頸僵硬、臉部潮紅、心悸或心跳加快、注意力不集中、疲倦、耳鳴或視覺模糊。

- 2.血壓過高時的警訊症狀:若血壓急劇上升（例如 $\geq 180/120$ mmHg）時，可能出現高血壓危徵兆：劇烈頭痛、噁心嘔吐、胸痛、呼吸困難、視力模糊或突然喪失、語言不清、手腳無力或麻木、意識不清、抽搐。

四、長期血壓偏高會逐漸損害重要器官，導致出現嚴重併發症：

- 1.腦血管病變：中風、短暫性腦缺血發作。
- 2.心血管病變：心肌肥厚、心絞痛、心衰竭。
- 3.腎臟損害：慢性腎病、尿蛋白。
- 4.視網膜病變：視力模糊或失。



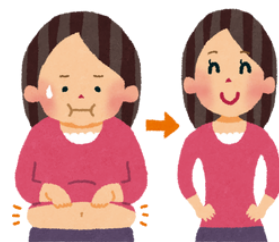
五、S-ABCDE降血壓新原則

遵從醫囑使用藥物、每日監測血壓變化，還提及調整生活習慣的重要性和落實S-ABCDE。



1.S：限鹽（Salt restriction）：平常烹調建議多選擇原型食物、善用辛香料、少調味料、少喝湯及少使用加工製品，建議應控制每日鈉攝取量在2-4克(鹽巴5-10克)。

2.A：限酒（Alcohol limitation）：男性酒精建議攝取量<100克/週、女性<50克/週，不刻意飲酒及酗酒。



3.B：減重（Body weight reduction）：建議理想BMI應介於20-24.9 kg/m²，若自身是屬肥胖體位，應積極減重。

4.C：戒菸（Cessation of smoking）：吸菸是中風的危險因子，戒菸對高血壓相關之血管疾病結果有重要影響。

5.D：飲食控制（Diet adaptation）：建議採得舒飲食(DASH Diet)，其飲食特點為：全穀雜糧、大量蔬果、低脂乳製品、堅果、魚和家禽類，得舒飲食富有礦物質(鉀、鎂、鈣)、膳食纖維、不飽和脂肪酸，搭配減鈉飲食，除可以降低血壓也可以減少血壓波動。



6.E：持續運動（Exercise adoption）：運動已被證實是可降低心血管疾病的死亡率，耐力與阻力運動對收縮壓與舒張壓也有顯著的降低，建議每週運動5-7天，每次30分鐘的中等強度有氧運動(騎單車、游泳、跳繩、球類運動等等)，也建議阻力運動搭配有氧運動，除證實對血壓是有益處，也能減少骨質流失、增加肌力。

