

# 高血壓防治-3C (Check、 Change、Control)

---

2019.02.14

主講人:胡慈芳護理師

一、前言

二、定義

三、分類

四、症狀

五、預防高血壓-3C

1.Check

2.Change

3.Control

六、有獎徵答

# 前言

高血壓是全球性的健康議題，也是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病、眼疾等重大慢性病的共同危險因子，5月17日為世界高血壓日，依據105年衛生福利部死因統計資料顯示，國人因高血壓有關的心血管疾病死因如心臟疾病、腦血管疾病及高血壓性~~疾病~~等，在十大死因分別為第2位、第4位及第8位，共造成38,539人死亡，即每4.5人死亡中就有1人是死於高血壓直接相關的三種死因，嚴重威脅國人健康

# 何謂血壓？

血壓是指血液由心臟送出時，在動脈血管內所產生的壓力。

# 血壓類型



American Heart Association | American Stroke Association

| 血壓類別                  | 收縮壓毫米汞柱<br>(mm Hg)<br>(在上面的數值) |     | 舒張壓毫米汞柱<br>(mm Hg)<br>(在上面的數值) |
|-----------------------|--------------------------------|-----|--------------------------------|
| 正常                    | 不到120                          | 及   | 不到80                           |
| 升高                    | 120-129                        | 及   | 不到80                           |
| 高血壓，第一期               | 130-139                        | 及   | 80-89                          |
| 高血壓，第二期               | 140或更高                         | 或   | 90或更高                          |
| 高血壓危險期<br>(請立即諮詢您的醫師) | 高於180                          | 及/或 | 高於120                          |

# 何謂高血壓？

「動脈血壓的持續升高」，當至少兩次不同時間測量之血壓數值：收縮壓大於140mmHg或舒張壓大於90mmHg，即要懷疑有高血壓之可能。

# 高血壓分類

1.原發性高血壓：佔所有高血壓之90~95%，找不出特定致病的原因，可能是多重因素，包括：

- (1)遺傳基因
- (2)環境因素，如長期情緒緊張
- (3)飲食，攝取過多食鹽及高油脂類
- (4)肥胖
- (5)老化

# 高血壓分類

2. 續發性高血壓：是可找出特殊病因之高血壓。導致高血壓的原因通常是因為生理的變化或是疾病引發，如：主動脈縮窄、懷孕、內分泌異常及腎臟疾病等。症狀高血壓在初期是沒有症狀的，大部份的高血壓經年都沒有症狀，於體檢時才發現血壓升高。

# ☆ 5月17日世界高血壓日

- 因高血壓患者多數無不適症狀，透過「量血壓」才能清楚掌握血壓狀況，是高血壓防治相當重要的環節。世界高血壓聯盟連續六年將5月17日世界高血壓日主題訂為「Know Your Numbers」（了解你的血壓），呼籲世界各國政府重視測量血壓的重要性，加強民眾對血壓的自我管理。國民健康署106年健康危害行為監測調查結果發現，18歲以上國人一年內有23.7%未量過血壓，而其中以18-39歲之青壯族群3成以上尚沒有量血壓。另2014-2017年國民營養健康狀況變遷調查結果也發現，18歲以上國人高血壓盛行率達25.2%，邁入中年後40歲以上盛行率更高達37.5%，值得注意的是高血壓自知率不到8成，近3成的人不知道高血壓已悄悄上身。

# 高血壓症狀

1. 頭痛：枕部頭痛、後頸部僵硬、最常發生在清晨、併有噁心、嘔吐、嗜睡。
2. 眩暈、臉色潮紅、疲倦。
3. 視力模糊。
4. 夜尿。
5. 心絞痛。
6. 下肢水腫，運動時呼吸因難。
7. 視網膜出血和有滲出液。

# 3C管理好 沉默殺手無所遁形！

- 除了定時測量血壓，也須做好血壓自我管理。掌握血壓3C原則，擺脫慢性病的糾纏。

# 血壓3C原則

- 一、Check-規律測量：

**定期量血壓**是高血壓防治的基本功。40歲以上民眾天天量血壓是看顧血壓的第一步，**紀錄血壓**數值可利用紙本或手機下載相關健康管理軟體做紀錄，可自我評估評估血壓變化情形。高血壓病人完整紀錄血壓除可幫助醫療人員瞭解血壓控制情形，也可顯示生活型態改變與高血壓藥物之控制情形，做為治療依據。

## 二、Change-改變習慣

- 不良生活習慣是造成高血壓的原因，改變飲食與生活習慣可以降低血壓，延緩藥物使用或減少藥物種類與劑量。

1. **天天健康吃**：掌握**三少二多**原則，即**少**調味品、**低**油脂、**少**加工食品、**多**蔬果、**多**高纖；高鹽飲食影響血壓甚鉅，建議每日鈉的攝取量少於2.4公克（相當於6公克的食鹽；1茶匙）。

---

2. **改變生活習慣**：建立良好生活習慣，包括戒菸酒、控制體重、規律運動、良好睡眠。每週150分鐘以上中等強度身體活動，養成早睡早起的習慣。血壓與生活習慣息息相關，切莫輕忽。

### 三、Control-控制血壓

● 血壓不是固定的數值，會隨著時間、情緒、季節有些許變化，量血壓最好居家進行，建議使用上臂式血壓計作為家中常備血壓計，採取每周七天早晚的血壓平均值。高血壓治療目標值，依罹患慢性疾病種類及年齡層不同而有所差異，但一般民眾仍建議至少維持在140/90mmHg以下，對罹患慢性病及老人族群，血壓控制則更為重要，針對個人合適控制範圍，建議仍遵循醫師專業諮詢。

## 有獎徵答

1. 何謂血壓？
2. 高血壓的分類？
3. 試舉出三個高血壓症狀？
4. 預防高血壓方法？
5. 何謂3C？
6. 如何改變習(Change)？

謝謝聆聽

<https://www.youtube.com/watch?v=B-XUvAVuQYA>

## 參考資料

衛福部宣導短片 <https://www.youtube.com/watch?v=B-XUvAVuQYA>

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8667>

<http://www.hkma.org/chinese/pubmededu/special/hpress.htm>

<http://www.fepc.com.tw/magazine/09306/%E6%BC%AB%E8%AB%87%E9%AB%98%E8%A1%80%E5%A3%93.html?sno=3>