

衛教園地

認識高血壓

● 什麼是高血壓？

在了解什麼是高血壓之前，我們先看看.....什麼是血壓？血液由心臟送出，循環體內一周，到流回心臟，而心臟的壓縮與搏動造成血管不斷被流經過的血液衝擊，血管壁受到的血液壓力便稱為「血壓」。

再者，血壓是血液壓迫動脈血管壁所造成的力量。每個人必須有這種血壓，血液才能到達器官與肌肉。

● 高血壓分為兩類

「繼發性高血壓」

主要是由腎臟病所造成，但偶爾也出現因為主動脈狹窄、某些荷爾蒙分泌過多，以及與腦垂體腎上腺腎臟腫瘤腦部或血流壓縮有關的病症所引起。

「原發性(secondary)高血壓」

定義是原因不明，不過已經知道很多引起原發性高血壓的重要病因，只要及早排除這些原因也能有效降低血壓。

● 血壓如何測量

最高壓力是當心臟把血液壓出；在兩次心跳間，當您的心臟在休息時，壓力會落到最低點。不論是最高或最低的壓力，對動脈血管都是重要的，所以血壓由兩個部份組成。數字大的為收縮壓（systolic pressure），數字小的是舒張壓（diastolic pressure）

● 血壓多少，才算是高血壓？

成年人之血壓分期

正常血壓		
血壓分類	收縮壓(毫米汞柱)	舒壓(毫米汞柱)
理想血壓	正常血壓	正常但偏高
<120 毫米汞柱	<130 毫米汞柱	130-139 毫米汞柱
及 <80 毫米汞柱	及 <85 毫米汞柱	或 85-89 毫米汞柱

高血壓

血壓分期	收縮壓(毫米汞柱)	舒壓(毫米汞柱)
第一期	第二期	第三期
140-159 毫米汞柱	160-179 毫米汞柱	≥ 180 毫米汞柱
或 90-99 毫米汞柱	或 100-109 毫米汞柱	或 ≥ 110 毫米汞柱

*所列之血壓分期,只適用於沒有服用降血壓藥物及沒有急性疾病之患者,並且病患需測量血壓兩次或兩次以上,以求其平均血壓值。

● 建議病患測量血壓應注意下列方法

- *手臂與心臟同高,應於量血壓前三十分禁止抽煙及攝取含咖啡因之飲料。
- *測量前必須休息五分鐘。
- *選用適當大小之血壓加壓帶。
- *建議使用水銀血壓計或校正過之無液或電子血壓計。
- *收縮壓及舒張壓均需詳細記錄。

● 要注意高血壓的併發症

持續性的高血壓必須要治療,因為長期血壓偏高就會發生嚴重的併發症。造成腦、眼、心腎等器官的損害,輕者半身不遂,器官功能喪失,重者危害性命,不可不注意。

參考資料：中華民國防高血壓協會

<http://hypertension.org.tw/know.php>

臺北榮家保健組

