

高血壓護理指導

1999.04 制定
2023.10 修訂

高血壓是一種長期潛伏體內的慢性病，發病後不易根治，控制不當易發生合併症、殘障甚至死亡，所以高血壓被稱為慢性殺手，因此應早期發現並給予持續適當的控制與保養。

一、高血壓的定義：

根據 2022 年 5 月中華民國心臟學會&台灣高血壓學會發表之高血壓指引，正式將高血壓的定義從 140/90 mmHg 調整為 130/80 mmHg

血壓分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常血壓	< 120	< 80
高血壓前期	120-129	< 80
高血壓第一級	130-139	80-90
高血壓第二級	≥ 140	≥ 90

二、為什麼會高血壓？

(一) 原發性高血壓，佔所有高血壓患者的 90% 以上，可能的原因如下：

1. 遺傳：父母有高血壓，子女較易得高血壓。

2. 環境影響

(1) 年齡：隨著年齡的增加，血管彈性降低，末梢血管的阻力加強，血壓逐漸上升。

(2) 飲食：鈉(鹽及味精)、脂肪、酒類攝取過多；鉀、鈣、鎂、葉酸、膳食纖維攝取太少較易得高血壓。

(3) 體重：體重越重，心臟需更加費力才能將血液送至全身，造成血壓上升。

(4) 生活型態：抽煙、生活緊張、興奮、焦慮、壓力，都會使血管收縮，血管構造發生變化，造成血管阻力增加，血壓上升。

(二) 續發性高血壓：糖尿病、腎臟病、內分泌失調、心血管疾病等。

三、早期常沒有明顯的症狀，或只是有輕微的不適，可能有下列症狀：

頭痛、頭昏、視力減弱模糊、呼吸短促、失眠、耳鳴、心跳加速、噁心及肩部僵硬。

四、當懷疑有高血壓時：

(一) 每日固定時段監測血壓，於診斷確定後尋找病因，加以治療。

(二) 輕度無併發症之高血壓，經醫師診斷後先用非藥物治療(如調整生活作息、控制飲食、運動)3 個月。

五、沒有控制好的高血壓，會有什麼壞處？

(一) 心臟方面會有心臟肥厚、增加心血管疾病導致心肌梗塞情況。

(二) 腎臟方面會有蛋白尿、腎衰竭，甚至導致尿毒症的情況。

(三) 腦中風、半身不遂，嚴重時甚至會死亡。

(四) 眼底出血、視力障礙及周邊血管阻塞。

六、日常生活須知：生活型態及飲食習慣對高血壓的控制有相當的影響。

(一) 飲食方面注意事項，要減少鹽份攝取：

1. 鹽水浸泡的食物，宜用水燙過或清水沖洗。

2. 可用蔥、薑、八角、花椒、肉桂、檸檬、花生及芝麻取代鹽分增加風味。

3. 可用白糖、白醋、檸檬、梅子、蘋果、鳳梨及蕃茄增加酸甜味。

4. 使用燻烤方式可促進食慾，清蒸、燉、水煮或川燙也很可口。

5. 秉持「三多」「三少」的原則，三多：多水果、多蔬菜、多膳食纖維；三少：少鹽、少脂肪、少油，若有高血壓合併有糖尿病應再加上「少糖」。

類別	可食用的食品	避免食用的食品
奶類	各種奶類或奶製品，最好使用低脂奶類，每日限飲二杯	乳酪
蛋豆魚肉類	1. 新鮮肉、魚及蛋類(蛋黃每週少於兩個)。 2. 新鮮豆類及其製品，如豆腐、豆漿、豆干等。 3. 少吃肥肉、內臟，肉類宜去皮。	1. 醃製、滷製、燻製的食品，如火腿、香腸、燻雞、滷味、豆腐乳、魚肉鬆等。 2. 罐製食品，如肉醬、沙丁魚、鮪魚等。 3. 速食品，如炸雞、漢堡、各式肉丸、魚丸等。
五穀根莖類	米食、麵食	1. 麵包、蛋糕及甜鹹餅乾、奶酥 2. 油麵、麵線、速食麵、速食米粉、速食冬粉等。
油脂類	植物油，如大豆油、玉米油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬、豬油等。
蔬菜類	1. 新鮮蔬菜(紫菜、海帶、芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用)。 2. 自製蔬菜汁，毋須再加鹽調味。	1. 醃製蔬菜，如榨菜、酸菜、醬菜等。 2. 加鹽的冷凍蔬菜，如豌豆莢、青豆仁等。 3. 各種加鹽的加工蔬菜汁及蔬菜罐頭。
水果類	1. 新鮮水果。 2. 自製果汁。	1. 乾果類，如蜜餞、脫水水果等。 2. 各類加鹽的罐頭水果及加工果汁。
其他	1. 採用低鹽飲食或無鹽調味料宜請教營養師。 2. 辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、麵醬、蠔油、烏醋、蕃茄醬等。 2. 雞精。

宜少食用。

3.炸洋芋片、爆米花、米果。

4.運動飲料、濃茶、咖啡。

(二) 藥物方面注意事項：

- 1.依照醫師指示按時服藥，服藥前量血壓；禁止任意停止服藥或自行增減藥量，而造成血壓急速上升或低下。
- 2.最好自己學會量血壓並記錄，至少每日固定測量一次血壓。
- 3.定期返診追蹤。

(三) 自我照顧方面：

- 1.保持愉快平穩心情，避免壓力以及有充足的睡眠及休息。
- 2.溫和和不劇烈的運動，如散步、慢跑、騎腳踏車，應每週至少運動 3-4 天，每次運動至少 30 分鐘為宜。
- 3.運動時發生胸痛、喘、臉部潮紅時應立即停止，休息後症狀仍無法改善須立即就醫。
- 4.沐浴採淋浴方式，避免使用過熱洗澡水，禁止洗三溫暖。
- 5.儘量保持正常體重，戒煙、戒酒，以避免刺激血壓而上升。
- 6.保持大便通暢，避免因用力排便，使血壓上升。
- 7.服藥後不宜長時間站立，若出現姿勢性低血壓症狀：有臉色發白、脈搏加快、頭暈等；此時應平躺，抬高下肢。
- 8.血壓急劇上升的症狀：頭痛、頭暈、臉色潮紅、耳鳴、想吐，應先休息 30 分鐘後再測量血壓，按醫師指示服藥，若無緩解，須立即就醫。
- 9.配合醫師門診時間，定期返院檢查。
- 10.天氣冷時，維持身體保暖後再外出。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。出院後如有任何疑問，可利用「健康諮詢專線」：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03) 5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康