

高血壓居家之護理指導

*如何量血壓

工具：血壓計（無論是電子或水銀均需定時校正）

時間：測量前應坐著休息 5~10 分鐘後再測量；進食、抽菸、喝刺激性飲料(如酒、咖啡)等，應休息 1 小時再量；測量前 30 分鐘內不要運動、爬樓梯、沐浴

地點：最好在自家量（醫院裡易有白袍症候群）

姿勢：測量時坐在有靠背的椅子，雙腳不交叉而且平穩的放在地上，手臂平穩的放置於桌上；若為平躺，手臂須平放有支托，上臂露出

高度：血壓計壓脈帶位置與心臟在同一水平線上；綁在上臂距肘關節上約 2 指處（約 2~3 公分）

鬆緊度：1~2 指寬度空間，不可太多衣服

記錄：測完後應記錄日期、時間、血壓值

注意：固定使用同一隻手，相同時間、地點、血壓計測量血壓。血壓高於平時測量值時，應放輕鬆休息後再量一次。建議儘量多測量並紀錄血壓，並將紀錄帶給醫生參考。依目前的臨床準則建議，家裡測量的血壓，如果收縮壓 ≥ 135 毫米汞柱或舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱，就要懷疑是否有高血壓的可能。

*影響血壓的因素

冬天血壓通常比夏天高；一天中，上午 9:00~10:00 最高；睡覺時，血壓約比白天降低 10%；右手血壓比左手高約 5-10mmHg；吸菸、喝酒、喝咖啡、情緒激動易升高血壓。

*改善高血壓的方式

生活型態的改善，其實是治療許多慢性病重要的基礎，譬如鹽份的攝取過多，會導致血壓的上升、水分的滯留，所以必須限制鹽分的攝取；而肥胖者本身可能就容易發生高血壓、糖尿病、高血脂症等慢性病，透過減重可以幫助患者更容易控制本身的血壓、血糖和血脂肪。請病人先從生活型態上的改變來控制血壓(如下表)，例如減重、運動、飲食控制等等。

生活型態改善	建議	預期降低收縮壓
限制鹽分的攝取	6 公克/天	每減少 1 公克鹽， 可降低 2.5 毫米汞柱
節制飲酒	男：酒精攝取量<30 公克/天 女：酒精攝取量<20 公克/天	2-4 毫米汞柱
減重	BMI: 18.5-23.9	每降低 1 公斤體重， 可降低 1 毫米汞柱
戒菸	完全戒菸	
飲食控制	多吃蔬菜水果， 減少飽和脂肪酸與膽固醇的攝取	10-12 毫米汞柱
運動	有氧運動， 至少每天 40 分鐘，每週 3-4 天以上	3-7 毫米汞柱

資料來源：衛生福利部國民健康署

<http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=133&DS=1-Article>

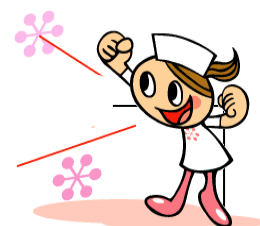
* 高血壓日常照護事項

- 1.維持正常體重：體重增加，是引起血壓上升的因素之一，應控制在標準體重之內。
- 2.減少鹽的攝取：少吃醃、燻製品，如鹹魚，醬菜等，避免進食過多的鹽。
- 3.多吃蔬菜、水果：蔬菜水果水份多，含纖維素可防止便秘。
- 4.吃適量蛋白質：雞肉、魚可多吃，但豬肉、牛肉、奶油、蛋黃、蛤蜊、蝦蟹等應少吃。
- 5.戒煙、禁酒，減少茶和咖啡的飲用。
- 6.運動方式：應選用緩和且持續的有氧運動，如快走，健身操，慢跑，游泳，騎腳踏車，爬樓梯，爬山。應避免太激烈的運動。
- 7.定期找固定的醫師追蹤，必須按照醫師指示服藥，不可自行增減藥量或停藥。
- 8.自我測量血壓，最好每天早、晚測量，而且記錄下來。
- 9.保持情緒平穩，不要太過激動。
- 10.生活作息要規律，早睡早起。

*** 高血壓對身體影響甚重，請注意您平時的血壓變化，按醫師指示用藥。**

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務 敬祝您 身體健康、平安喜樂!

護理部製 2005/8
2017/03 修訂



6000-4-002-4