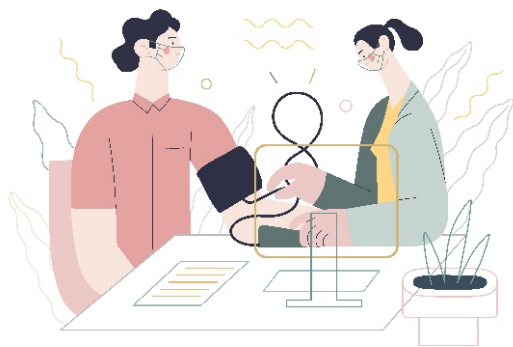


高血壓 護理指導單



急診室 製作

諮詢專線：(04)7113456#8117

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月
修訂日期：2026年08月(三版)
51500-單張-中文-110-03

一、認識高血壓與控制目標

高血壓常常沒有症狀，就像體內的「隱形殺手」。長期血壓過高，會嚴重傷害血管，引發心臟病、腦中風、腎臟病等重大併發症。

因此，天天關心血壓非常重要！

最新血壓控制目標：130/80mmHg 以下

收縮壓：必須控制在 130mmHg 以下

舒張壓：必須控制在 80mmHg 以下

二、正確量血壓：牢記「722」

去醫院量容易緊張，請學會在家量，看

診前連續量 7 天

7：連續量 7 天

2：一天量 2 次

(早起1小時內、睡前1小時內)

2：每次量 2 遍

(中間隔1分鐘，寫下平均值)

三、降壓生活：遵守「S-ABCDE」

S (Sodium restriction 少鹽)：

少沾醬、少吃罐頭，改用蔥薑蒜提味。

A (Alcohol limitation 限酒)：

最好不喝酒，男性最多2口、女性1口。

B (Body weight reduction 控重)：

每餐吃八分飽，挺胸維持好體重。

C (Cigarette smoke cessation

戒菸)：吸菸會讓血管變硬，一定要戒菸與二手菸。

D (Diet adaptation 飲食適應)：

多吃蔬果與糙米，炒菜改用橄欖油，少吃肥肉。

E (Exercise adoption 運動)：

天天健走、做健康操 30 分鐘，量力而為。



四、用藥注意事項

1.天天按時吃：

血壓正常是藥物的效果，絕對不能自己停藥！

2.起身動作慢：

剛吃完藥血管放鬆，起床、站起要慢，防頭暈摔倒。

3.漏吃不要吃雙倍：

發現漏吃若接近下次服藥時間，吃正常劑量即可。

4.配溫開水最安全：

不可配茶、咖啡或葡萄柚汁，以免影響藥效。

5.不聽信偏方：

只吃醫生開的藥，不買電台與地下廣告的假藥。

自我評量(是非題)

() 1.如果今天在家量到血壓正常，代表血壓控制得很好，可以自己決定先停藥或等血壓高的時候再吃藥。

() 2.養成少鹽飲食與規律運動的生活習慣，可以幫助我們更有效率地控制高血壓。



參考資料：

社團法人台灣高血壓學會（2025）·臨床指引

<https://www.ths.org.tw/guidelines/>

題號	1	2
解答	X	0