

★用藥注意事項：

- 每天固定時間量血壓並紀錄，了解自己血壓變動情形，且當作醫師治療時的參考。
- 高血壓必須長期治療，才能避免心血管併發症的發生，應每天定時服用藥物，不可因血壓下降而擅自停藥，如此可能引起血壓反彈上升，使病情惡化。
- 服用藥物期間有任何不舒服或症狀發生變化，一定要告訴醫師，不能自行減量或停藥，要和醫師商量改換合適的用藥。
- 藥品的降壓效果由於半衰期的不同，有短效、長效的差別，不要因服藥幾天血壓仍未下降，即以為藥物無效。
- 長期服用降血壓藥者，由於飲酒會增加藥物的血管擴張作用，引起姿勢性低血壓，所以最好少飲酒。

6. 假如錯過服藥時間請盡快補服，但若已接近下次服藥時間則不補服，依照原來時間服用下一次的劑量即可；避免一次服用雙倍劑量的藥。

7. 女性患者懷孕、計畫懷孕或親自授乳時，應事先告知醫師。

8. 理想的高血壓藥物治療目標是使用最少量的藥物，最少的藥物副作用，而達到最佳的血壓控制療效，一般需將血壓控制在 $140/90 \text{ mmHg}$ 以下，但若病人合併有糖尿病或慢性腎臟疾病時，則應更嚴格的控制在 $130/80 \text{ mmHg}$ 以下。

9. 除了服用藥品控制血壓，配合生活型態的改變更可達到良好的血壓控制，如減輕體重、戒菸酒、降低鹽的攝取、放鬆心情及減少壓力等。

※參考資料
<http://hypertension.org.tw>
中華民國高血壓協會

漢銘基督教醫院關心您！

高血壓 護理指導單

高血壓前期	$120-139/80-89$
第一期輕度高血壓	$140-159/90-99$
第二期中重度高血壓	$\geq 160 \geq 100$



內科病房 製作
諮詢專線：(04)7113456#7000
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

制訂日期：2019年08月

高血壓依照世界衛生組織(WHO)，新標準：120/80mmHg(毫米汞柱)，18歲以上健康成人的理想血壓是收縮壓120mmHg，舒張壓80mmHg，但是一般來說，血壓只要在130/85mmHg，應該是臨床可以被接受的。現在只要血壓收縮壓介於120-139mmHg，舒張壓介於80-89mmHg，就會被列為「高血壓前期」族群，必須持續觀察。

其實血壓過高只是一種(狀態)，並不是一種疾病，這種狀態在正常人亦會發生，例如在喜，怒，哀，樂或寒冷的時候，血壓會受交感神經影響而上升。因此，如果只測量一次血壓，是無法斷定是否有高血壓的。要知道血壓是否正常，應該在不同時間做多次測量才可決定。但因高血壓可能引致嚴重的併發症：如心臟肥大，心臟衰竭(浮腫，氣喘)，心絞痛，冠狀性心臟病，腦血管梗塞，腦血管破裂等而引至半身不遂(中風)，故預防高血壓很重要。

高血壓八誠：

- 1.定期看醫生檢查血壓，最好自己學會量血壓。
- 2.按照醫師指示吃藥，不可自行增減藥量。
- 3.依醫師指示減少鹽的攝取。
- 4.炒菜改用植物油，可適量吃瘦肉、豆腐等，不要吃的太飽。
- 5.禁煙、酒、避免便秘。
- 6.保持正常體重，做適量運動，如體操、散步、伸腰等，須持續不斷。
- 7.維持輕鬆的心情，凡事不急不躁，心平氣和。

