



# 高血壓不可不知的

## 9大問!





# 血壓什麼時候量？



早上睡醒



晚上睡前

# 血壓時高時低，怎麼看？

1. 每時段量2次
2. 每次間隔1分鐘
3. 取**平均值**

# 正確量血壓姿勢？



1

注意勿駝背

心臟高度與  
壓脈帶高度  
需相同

2

血壓計如圖示  
請靠近上半身

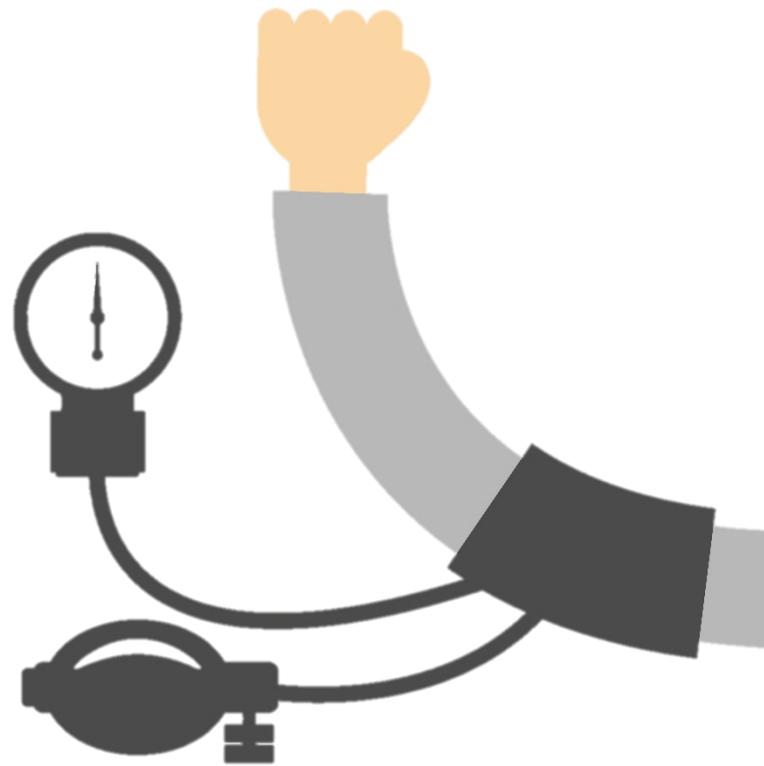
3





## 血壓量左手還右手？

左右手都量 → 以**血壓比較高**的那手為準



左右手差超過**20 mmHg**，應諮詢**醫師**

# 血壓多高才算高？



<120 收縮壓  
mmHg  
和  
< 80 舒張壓  
mmHg

理想



保持

120~ 收縮壓  
139 mmHg  
或  
80~ 舒張壓  
89 mmHg

高血壓前期



監控

$\geq$ 140 收縮壓  
mmHg  
或  
 $\geq$  90 舒張壓  
mmHg

高血壓



就醫

家中自行量測

$\geq$ 135 收縮壓  
mmHg  
或  
 $\geq$  85 舒張壓  
mmHg



## 血壓稍高有關係嗎？



高血壓前期者 30~50%

(收縮壓 120~139 mmHg)

(舒張壓 80~89 mmHg)

**四年內會演變成高血壓**

心血管疾病、糖尿病、慢性腎病者

標準較嚴： **$\geq 130/80$  mmHg**就是高血壓

只有一壓高，也是高血壓嗎？



收縮壓(SYS) **或** 舒張壓(DIA)

**其中一項**超標就是高血壓！

舉例：

收縮壓 **110** mmHg(標準)

舒張壓 **92** mmHg(高血壓)





## 血壓越低越好？

定時服用降血壓藥者

血壓範圍：

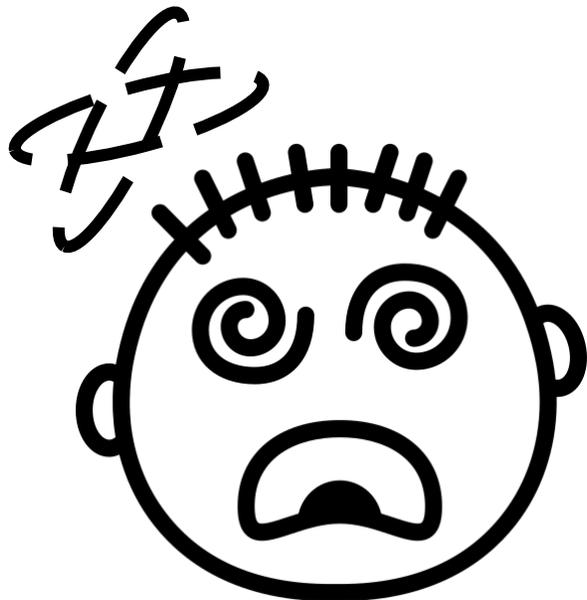
收縮壓 120~140 mmHg

舒張壓 <90 mmHg

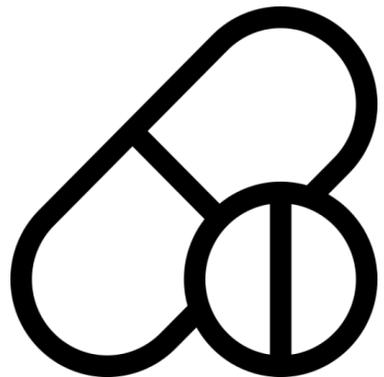
若收縮壓低於120 mmHg，且同時有：

頭暈目眩、兩眼昏花、全身無力症狀

應諮詢醫師



# 降血壓藥傷肝腎？



不吃藥、亂停藥、吃來源不明的中草藥：  
更會造成**肝腎傷害**！

遵照醫師指示，**定時、定量服藥**  
才是保肝腎之道！





# 控制血壓 6 要素？



控制鹽攝取

每日食鹽5-10 g



飲食控制

多蔬果 少紅肉



規律運動



限酒

每日男<30 g、女<20 g

血壓



戒菸

控制體重

減1 kg · 降SYS 1 mmHg





財團法人

千禧之愛健康基金會

TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

預防  
醫學



營養  
保健

追蹤及分享，健康訊息不漏接



YouTube

搜尋：千禧之愛健康基金會