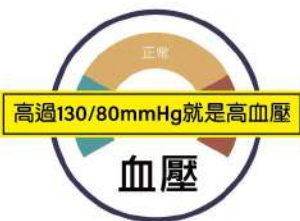


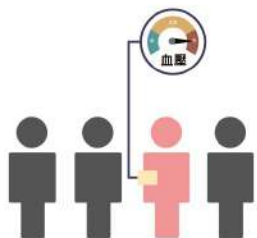
## 什麼是高血壓

測量血壓時會有兩個數值，高壓稱為收縮壓，低壓稱為舒張壓。



## 高血壓風險

台灣18歲以上每4個人就有1人高血壓。

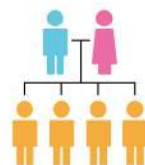


高血壓是沉默殺手之一，可能導致心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病。



## 高血壓的危險因子

遺傳



肥胖、體重過重



飲食- 鹽分攝取過多



運動不足



抽菸、喝酒



心理壓力

情緒緊張、生氣、焦慮



天氣變化



佛教大林慈濟醫院  
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

# 高血壓的照護



### 居家量血壓注意事項

#### 量血壓30分鐘前-三不一要

不菸酒咖啡 	不憋尿 
不捲起衣袖 	要休息十分鐘 

#### 量血壓前要注意

1. 使用大小適中壓脈帶，並依照指示方向將壓脈帶環繞在手肘1公分上。
2. 坐在背部有支撐的椅子，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息十分鐘。

#### 把握722原則

- 「7」連續七天量測
- 「2」每天早上起床後、晚上睡覺前各量一次
- 「2」每次量兩遍，間隔一分鐘取其平均值



### 生活健康日記

#### 記得定期量血壓並記錄

18歲以上每年至少要量一次血壓，高血壓家族史更應該定期測量血壓。



#### 調整健康生活型態

減鈉/少鹽 	不喝酒 	減重 
飲食控制 	戒菸 	運動 

#### 按時吃藥要記牢

罹患慢性病及老人族群，血壓控制則更為重要，持續規律服藥，勿擅自停藥，讓病情得到妥善的控制。



#### 健康媒體資訊- 大林健康OK棒



### 參考資料

衛生福利部國民健康署 (2023年2月2日) · 三高防治專區  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1463>

衛生福利部國民健康署 (2023年10月03日) · 慢性疾病防治組  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4705&pid=16550>

衛生福利部國民健康署 (2023年7月 27日)  
· 響應世界高血壓日-掌握3C原則 在家也能輕鬆控血壓  
<https://www.mohw.gov.tw/cp-5016-59550-1.html>

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

### 佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

- 花蓮慈濟醫院: (03) 8562016
- 玉里慈濟醫院: (03) 8882718 分機 9
- 關山慈濟醫院: (089) 8148000 分機 128
- 台北慈濟醫院: (02) 66289779 分機 2236
- 台中慈濟醫院: (04) 25368069
- 大林慈濟醫院: (05) 2648333
- 斗六慈濟診所: (05) 5372000 分機 127
- 網址: <http://www.tzuchi.com.tw>
- 大林慈院 113.01 制訂