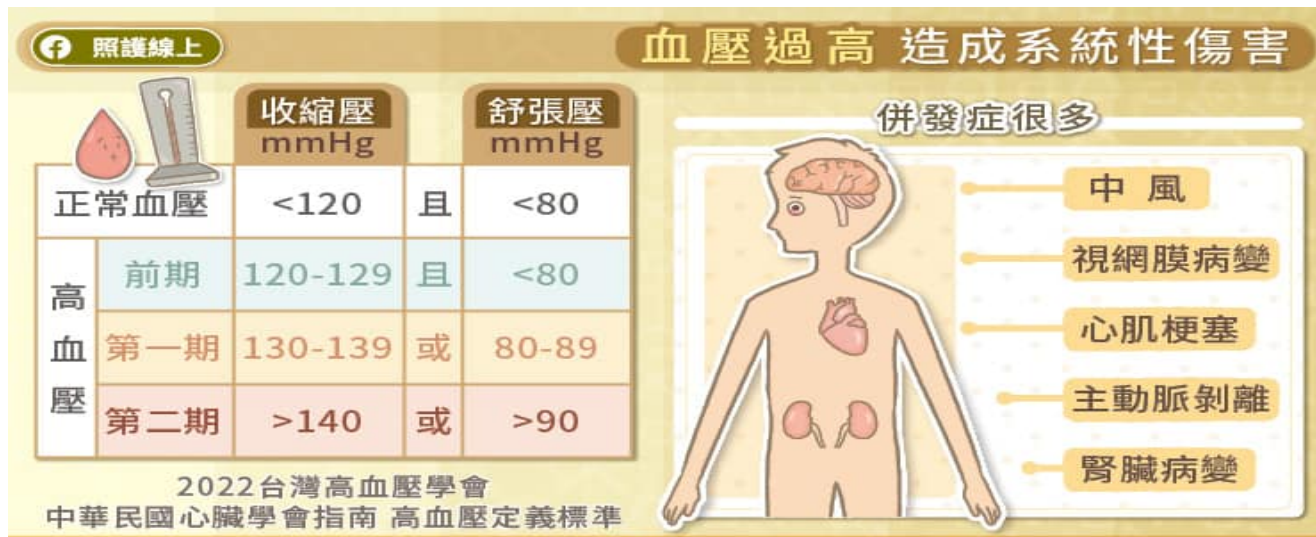


# 護心有道，正確做到！

## 控制高血壓，全靠你自己

### 一、高血壓診斷與分級：

台灣高血壓學會及中華民國心臟病學會在 2022 年將高血壓標準下修至 130/80mmHg。建議血壓控制在 130mmHg 以下，來降低 26% 的心血管疾病風險，並建議以連續七天的居家血壓作為診斷標準。定義標準如圖一：



圖一 2022 台灣高血壓定義

圖片來源：中華民國心臟學會指南高血壓定義標準

### 二、高血壓症狀：



頭痛眩暈失眠耳鳴肢體麻木

### 三、居家血壓怎麼量？把握 722 原則：

- 「7」一週量 7 天，把 2-7 天數字平均起來。
- 「2」一天 2 個時段，早上起床，晚上睡前。
- 「2」每次量的時候量 2 次，隔 1 分鐘量然後平均。

#### 四、測量血壓注意事項：

- (一)量血壓時的姿勢也要注意，應選擇有靠背的椅子。
- (二)量血壓時應該在心情平靜且安靜之環境下進行測量，測量前應休息約 10 分鐘。
- (三)壓脈帶應該與心臟位置同高，若高低有落差，也會影響到血壓高低（如圖二）。
- (四)每天量一次或不舒服時量血壓，量完記得記錄測量結果，作為門診時醫師調藥之參考。



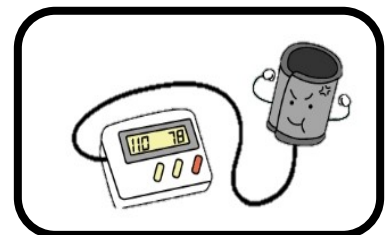
圖二壓脈帶與心臟位置同高

圖片來源：<https://health99.hpa.gov.tw/material/4777>

#### 五、生活型態調整：



控制體重



減少食鹽的攝取