

居家量測722-血壓管理沒煩惱



居家血壓量測



1 量測注意事項

- * 建議使用上臂式電子血壓計，需定期校正。
- * 測量血壓前一小時避免進食、喝咖啡、抽菸，前三十分鐘避免做運動。
- * 脫掉上臂厚重衣物，避免干擾壓脈帶使用。
- * 不憋尿，靜坐休息五分鐘。
- * 坐在有靠背的椅子上雙腳平放地面，手心向上，避免說話。
- * 將壓脈帶環繞於上臂，高度與心臟同高，鬆緊度約可伸進兩隻指頭。

2 遵守722原則

連續量 **7** 天



一週至少連續四天

每天量 **2** 次



1. 早上起床1小時內且在早餐和服藥前
2. 晚上睡前1小時內

每次量 **2** 遍



1. 每次間隔一分鐘
2. 取兩次平均數值

3 722使用頻率

血壓正常 (<120/80)	每年1次
血壓偏高 (120-129/<80)	每半年1次
開始服藥	2週後
調整用藥	2週後
尚待控制	每月1次
穩定控制	每季1次





血壓多少是高血壓？

2022年台灣高血壓指引定義高血壓為
收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 80\text{mmHg}$

血壓分期	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常高血壓	<120	<80
高血壓前期	120-129	<80
高血壓	≥ 130	≥ 80



血壓管理



1 血壓控制目標



控制目標 <130/80mmHg

2 減少血壓波動



按時服藥



飲食管控



規律量血壓

血壓波動大，易造成高血壓相關器官損傷，中風、心血管疾病、死亡、失智風險增加

3 生活型態調整

S-ABCDE原則

S

Sodium restriction



減鈉

- 鈉2-4g/天
- 鹽5-10g/天

A

Alcohol limitation



限酒

- 男性<14g/天(約500mL)
- 女性<7g/天(約250mL)
- * 容積以酒精濃度3.5%之啤酒為例

B

Body weight reduction



減重

- BMI維持在20-24.9kg/m²

C

Cigarette smoke cessation



戒菸

- 戒除香菸與電子菸

D

Diet adaptation



飲食控制

- DASH飲食:大量蔬果、低油、全穀、堅果、魚
- 避免:紅肉、含糖飲料、甜食。

E

Exercise adoption



運動

- 中強度有氧運動:快走、慢跑、游泳(一周5-7天,每次至少30分鐘)
- 太極、瑜珈、冥想