



血壓控制 | 生活大小事

量得準、記得清、按時服藥，保護心臟、大腦與腎臟

高血壓常沒有症狀，不能只靠「感覺」判斷



掃描看電子版

什麼是高血壓？



血液長期對血管壁的壓力太高

久了會增加腦中風、心臟病、心衰竭、腎病與視網膜傷害風險。

居家平均 $\geq 130/80$ ：符合高血壓門檻

單次偏高不等於確診，要看多日平均

怎樣量才正確？記住居家「722」

7

連續量 7 天

記錄每天數值與趨勢

2

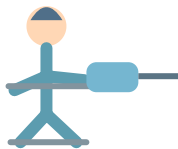
每天早、晚各量

盡量固定相同時間

2

每次量 2 遍

間隔 1 分鐘，都要記錄



量之前

30 分鐘內不抽菸、不喝咖啡 / 茶、不運動；先排尿，安靜坐 5 分鐘。

量的時候

用合適袖帶的上臂式血壓計；背靠椅、腳平放不交叉、手臂與心臟同高，袖帶貼裸露皮膚；不說話、不滑手機。

血壓控制標準

台灣居家一般目標

$< 130/80$ mmHg

已在治療、身體能耐受的人可以再低一點：

ESC 120—129 / AHA 收縮壓 < 120

不是越低越好

頭暈、跌倒、虛弱或姿態性低血壓者，
以及高齡衰弱、嚴重腎病者需個別調整。

「算不算高血壓」「要不要吃藥」「吃藥後要降到多少」是三件事。

平常這樣做



少鹽、多原型食物

每天鹽不超過 1 茶匙；湯、醬料、沾醬都藏鹽



規律活動與體重管理

每週至少 150 分鐘中等強度；量力而為



不抽菸、酒精越少越好

睡眠充足；有打鼾 / 呼吸中止要評估



每天按時服藥

勿因血壓正常自行停藥；回診帶血壓紀錄

感冒藥、止痛藥、草藥與保健品可能影響血壓，先詢問。

和醫師一起決定你的目標

我的居家血壓目標：_____ / _____ mmHg

起身會頭暈、虛弱或跌倒？帶血壓紀錄回診討論。

重測仍 $\geq 180/120$ 且胸痛、喘、無力、視力或說話異常：立即打 119；勿自行加藥。

來源：2022 台灣高血壓指引（722、 $\geq 130/80$ 、目標 $< 130/80$ ）；2024 ESC 高血壓指引；2025 AHA/ACC 高血壓指引與居家量測說明。供衛教，不取代診療。