



健康公告

高血壓

加州發展服務部

2024 年 11 月



這個公告有用嗎？

[點擊這裡](#)

什麼是血壓？

血壓是指將血液泵入全身所需的壓力大小以及兩次心跳之間的壓力大小。當心臟需要更努力地泵血，從而增加動脈壓力時，就會發生高血壓。

120 ← 收縮壓

80 ← 舒張壓

血壓測量有兩個數字：

頂部數字（收縮壓）是心肌擠壓泵血時的血液壓力。

底部數字（舒張壓）是兩次心跳之間測量的動脈壓力。

每個人的理想血壓都不同，並且取決於他們的年齡和任何潛在的醫療狀況。這是應該與他們的初級保健醫生討論的事情。

來源：[高血壓與老年人 | 國家老化研究所 \(nih.gov\)](#)；[為什麼建立健康基線是「實現未來健康目標的關鍵起點」 - Scope \(stanford.edu\)](#)；[血壓測量 - 克利夫蘭診所 \(my.clevelandclinic.org\)](#)

高血壓是指流經身體的血液壓力持續過高。它使心臟更加努力地泵血。高血壓會增加心臟病、中風和其他嚴重健康問題的風險。

血壓越高且不受控制的時間越長，以下風險就越大：



心臟病發作或中風
動脈瘤
心臟衰竭
腎臟問題

眼睛問題
記憶力或理解力的變化
失智

來源：[高血壓（高血壓） - 症狀 & 原因 - 梅奧診所 \(mayoclinic.org\)](#)



健康與安全公告由發展服務部製作，旨在提醒直接服務提供者、區域中心工作人員和其他人注意我們社區發現的特定風險。請提供有關此公告的反饋以及我們可以透過此調查做得更好的方面：[公告調查](#)

症狀

大多數高血壓患者沒有任何症狀。一個人可能患有高血壓多年而不表現出任何症狀。這就是為什麼您支持的人偶爾檢查血壓很重要的原因。症狀可能包括：



- 頭痛
- 呼吸急促
- 流鼻血
- 眼睛裡有血點
- 臉部潮紅
- 突然頭暈
- 失去平衡或協調

這些症狀與許多其他健康狀況有關，並不是高血壓所特有的。它們通常直到高血壓達到嚴重或危及生命的階段才會發生。

來源：[高血壓（高血壓） - 症狀 & 原因 - 梅奧診所 \(mayoclinic.org\)](#) [高血壓有哪些症狀？ | 美國心臟協會 \(heart.org\)](#)

檢查並維持血壓

檢查您所支持的人的血壓非常重要：

- 18 至 39 歲的個人至少每兩年一次
- 40 歲或以上或有高血壓風險的個人至少每年一次
- 一些藥局和藥房提供免費血壓篩檢和家用自動血壓袖帶。

來源：[高血壓（高血壓） - 症狀與原因 - Mayo Clinic \(mayoclinic.org\)](#)

正確測量血壓

- 在為您支持的人測量血壓之前，請他們安靜地坐在椅子上五分鐘左右以放鬆。
- 測量時，讓患者坐直立在椅子上，背部支撐，雙腳放在地板上。
- 將手臂支撐在心臟水平，放在檯面或桌子上。
- 將袖帶放在裸露的皮膚上，而不是衣服的袖子上。
- 如果血壓讀數非常高且患者沒有任何症狀，請讓患者放鬆幾分鐘，然後再次檢查血壓。

來源：[高血壓 \(who.int\)](#)；[高血壓 | 疾病預防控制中心 \(cdc.gov\)](#)；[高血壓危象：有什麼症狀？ - 梅奧診所 \(mayoclinic.org\)](#)

風險因素

有許多因素使個人面臨高血壓的風險。



年齡

高血壓的風險隨著年齡的增長而增加。



家族史

如果一個人的父母或兄弟姐妹患有高血壓，則該人更有可能患有高血壓。



肥胖或超重 體重過重會導致血管和全身變化，進而導致血壓升高。



吸煙

每次吸煙時，**血壓都會暫時升高**。



缺乏運動

不運動會導致體重增加，不運動的人往往心率較高。



不健康飲食

鹽（或鈉）含量過高而鉀含量較低的飲食會導致身體滯留液體，導致血壓升高。



種族

高血壓在黑人中尤其常見。



壓力

高壓力會導致血壓暫時升高。

來源：[高血壓（高血壓）- 症狀 & 原因 | 梅奧診所 \(mayoclinic.org\)](#); [高血壓 \(who.int\)](#); [高血壓 | 疾病預防控制中心 \(cdc.gov\)](#)

什麼影響血壓讀數？



有些因素會影響血壓讀數：

對測量血壓感到緊張—這被稱為「白大衣症候群」。多達三分之一在醫生辦公室血壓讀數較高的人在醫生辦公室以外的地方血壓讀數可能正常。

測量之前某人吃了什麼、喝了什麼或做了什麼——如果某人在測量血壓之前 30 分鐘內吸煙、飲酒或咖啡因，或者進行了鍛煉，那麼他的血壓讀數可能會更高。

一個人的坐姿——當一個人交叉雙腿並將手臂垂在身體兩側，而不是將手臂放在與胸部同高的桌子上時，他們的血壓可能會升高。

來源：[測量你的血壓 | 疾病預防控制中心 \(cdc.gov\)](#)

控制高血壓的方法

如果您支持的人超重或肥胖，鼓勵他們減掉額外的體重。

鼓勵定期鍛煉，目標是每天至少 30 分鐘的適度體力活動。

- 閱讀有關如何保持 [健康生活方式](#) 的更多信息

提供健康的飲食，包括全穀物、水果、蔬菜以及脂肪、飽和脂肪和鹽含量低的食物。

- 減少提供加工食品
- 不要在烹調的食物中加鹽
- 閱讀有關 [健康飲食](#) 的更多信息

鼓勵良好的睡眠習慣。

- 閱讀更多關於 [改善睡眠](#) 的內容

降低壓力。

- 幫助避免壓力觸發因素
- 鼓勵找時間放鬆
- 騰出時間進行有趣的活動或嗜好
- 練習深呼吸

鼓勵少飲酒。

支持個人戒菸。

如果該人被診斷出患有高血壓，請幫助他們追蹤血壓。

在某些情況下，個人的醫生可能會開藥來幫助控制血壓。



來源：[無需藥物控制高血壓的10種方法 | 梅奧診所 \(mayoclinic.org\)](#)

其他資源

- [管理我的血壓 \(PDF\)](#)
- [我的血壓日誌 \(PDF\)](#)
- [我的第一次血壓檢查 \(PDF\)](#)
- [高血壓事實 \(cdc.gov\)](#)