



16. 正確用藥五大核心能力-高血壓藥物篇

國泰綜合醫院 藥劑科

● 能力一、做身體的主人

何謂高血壓

血壓分類	收縮壓 (mmHg)	和	舒張壓(mmHg)
正常	<120		<80
高血壓前期	120-139	或	80-90
高血壓第一期	140-159	或	90-99
高血壓第二期	160-179	或	100-109
高血壓第三期	≥180	或	≥110
單獨收縮期高血壓	>140	和	<90

參考資料：2016年高血壓治療指引民眾版衛教手冊

- ✓ **血壓高 ≠ 高血壓**：應在一段長時間內多次測量血壓(至少3次以上)都有升高情形，才能夠診斷為高血壓。
- ✓ **影響血壓的因素**：和年齡、性別、體重及家庭遺傳有關；一天之中的血壓會有所起伏；情緒、外在環境及身體活動等因素也會影響血壓。

血壓控制目標

族群	血壓控制目標(單位：mmHg)
年齡<80歲，無合併冠狀動脈疾病、糖尿病、慢性腎臟病合併蛋白尿	<140/90
年齡≥80歲	<150/90
冠狀動脈疾病	<130/80
糖尿病患者	<130/80
慢性腎臟病	無蛋白尿併發症：依正常標準 合併蛋白尿：<130/80 洗腎：洗腎前<140/90 洗腎後<130/80
曾經中風	<140/90 服用抗血栓藥物預防或治療中風： <130/80

參考資

料：2016年高血壓治療指引民眾版衛教手冊

高血壓的危險因子

- ✓ 體重過重
- ✓ 心理壓力
- ✓ 吸煙習慣
- ✓ 過度飲酒
- ✓ 運動量不足
- ✓ 鈉鹽量攝取過多

如何控制高血壓？

- ✓ 生活方式改善
- ✓ 飲食方式改善：「三少二多」的原則—少油脂、少調味品、少加工食品；多蔬果、多高纖。
- ✓ 藥物治療

● 能力二、清楚表達自己的身體狀況

- ✓ **特殊體質**：有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。
- ✓ **過去病史**：曾經發生過的疾病，例如：心血管、胃腸道、肝腎疾病或家族性遺傳疾病。
- ✓ **使用中藥物**：目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥如止痛藥或保健食品等。
- ✓ **工作特質**：是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否需要考試等。
- ✓ **懷孕(或哺乳)**：女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- ✓ 為避免重複使用藥品，**同時看兩科以上門診**，應主動告知醫師。

● 能力三、看清楚藥品標示

- ✓ 就診後請仔細核對姓名、年齡、性別等資料是否符合。
- ✓ 檢查藥品名稱、外觀及數量是否正確。
- ✓ 注意藥品用法、用量及其它注意事項並確實遵守。
- ✓ 注意藥品保存方法與期限。

● 能力四、清楚用藥的方法與時間

- ✓ 領藥時，應確認藥袋上是否清楚標示用藥方法及服藥時間。
- ✓ 藥物的服用時間：依指示用藥。
- ✓ 如有特殊服用方法，請向醫師、藥師確認清楚。
- ✓ 以適量的溫開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）。

● 能力五、與醫師和藥師做朋友

生病找醫師，用藥找藥師

- ✓ 用藥的任何問題都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋的電話諮詢。
- ✓ 購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。
- ✓ 有些藥品併服有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，請諮詢醫師或藥師。