

2017 美國成人 高血壓治療指引

一般心臟學科主任

秦志輝

永綦教育基金會

肝病防治互助小組

2018年4月28日

正確量血壓

站

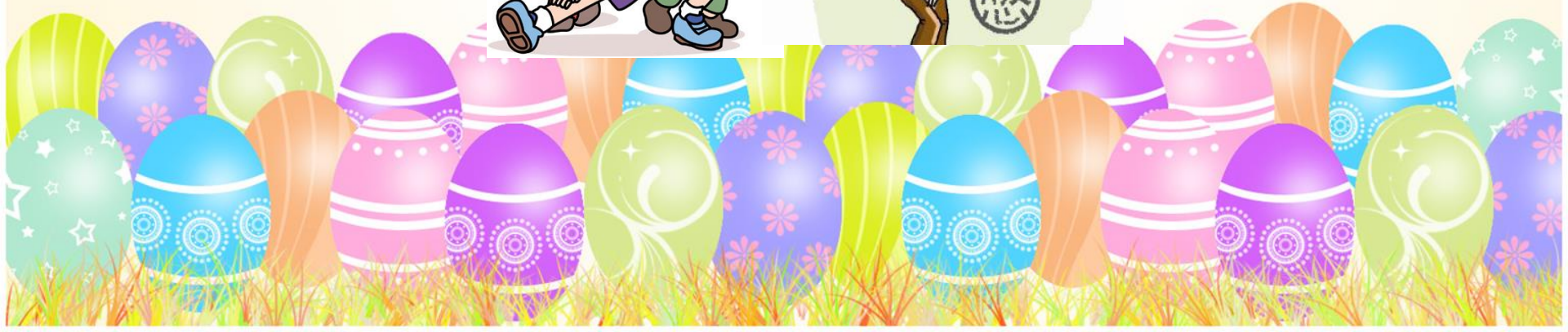
坐

臥

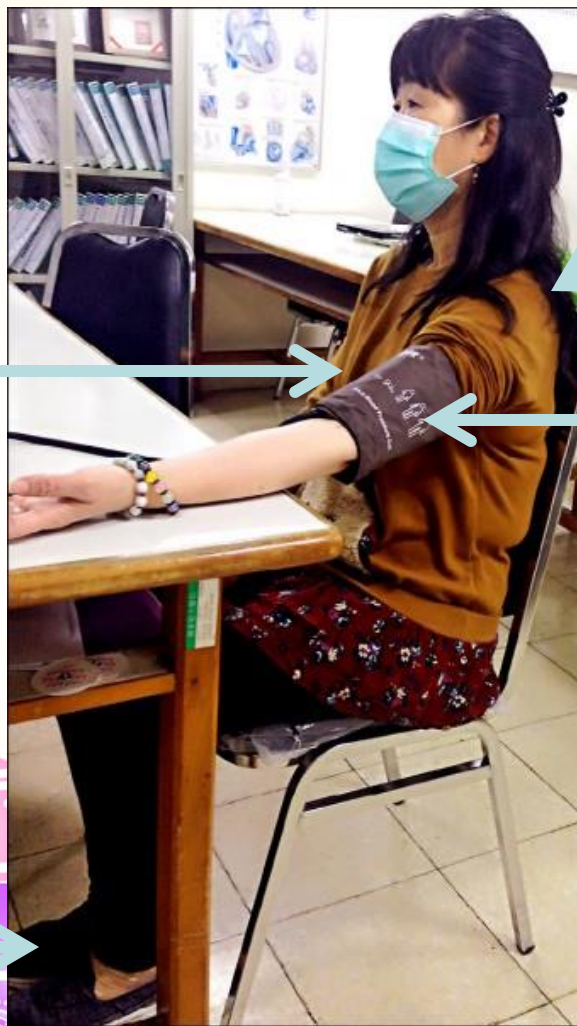


正確量血壓

30分鐘前



正確量血壓



背靠椅子

心臟位置同高

脈壓帶要覆蓋
上臂80%範圍
測量部位衣物移除

腳著地

放鬆5分鐘以上

正確量血壓

右手

130/80

左手

120/70

2分鐘內可以重複測量

2次以上血壓值平均

2次以上不同時間測量

高血壓危險因子

可以改善的危險因子

- 抽菸、二手煙暴露
- 糖尿病
- 高血脂
- 肥胖
- 不運動
- 飲食不健康

較難改善的危險因子

- 慢性腎臟病
- 有家族史
- 老年人
- 男性
- 睡眠呼吸中止症
- 心理壓力



高血壓標準

美國高血壓 指引	收縮壓		舒張壓	台灣現行標準	收縮壓		舒張壓
正常	<120 mm Hg	且	<80 mm Hg	正常	<120 mm Hg	且	<80 mm Hg
偏高	120–129 mm Hg	且	<80 mm Hg	高血壓前期	120–139 mm Hg	或	80–89 mm Hg
以下為高血壓							
第一期	130–139 mm Hg	或	80–89 mm Hg	第一期	140–159mmHg	或	90–99mmHg
第二期	≥140 mm Hg	或	≥90 mm Hg	第二期	160–179mmHg	或	100–109mmHg



高血壓型態

	辦公室/診間	居家/移動式血壓計
正常	無高血壓	無高血壓
高血壓	高血壓	高血壓
偽裝高血壓	無高血壓	高血壓
白袍高血壓	高血壓	無高血壓



高血壓治療目標

臨床族群	需要起始治療血壓	血壓控制目標
一般情況		
有心血管疾病或10年心血管疾病機率 $\geq 10\%$	$\geq 130/80$	$< 130/80$
沒有心血管疾病且10年心血管疾病機率 $< 10\%$	$\geq 140/90$	$< 130/80$
≥ 65 歲以上行動方便且住在社區的老人(非機構住民)	≥ 130 (收縮壓)	< 130 (收縮壓)
特別情況		
糖尿病	$\geq 130/80$	$< 130/80$
慢性腎臟病	$\geq 130/80$	$< 130/80$
腎移植後	$\geq 130/80$	$< 130/80$
心臟衰竭	$\geq 130/80$	$< 130/80$
穩定型心絞痛	$\geq 130/80$	$< 130/80$
次級腦中風預防	$\geq 140/90$	$< 130/80$
有小間隙腦中風後	$\geq 130/80$	$< 130/80$
周邊動脈阻塞性疾病	$\geq 130/80$	$< 130/80$



高血壓重要訊息

- 1.量血壓：前30分鐘、前5分鐘、2的原則
- 2.正常血壓下修到120/80 mmHg
- 3.超過130/80 mmHg為高血壓
- 4.高血壓盛行率和年齡正相關
- 5.居家血壓通常比診間高
- 6.高血壓治療有生活型態改變和藥物治療

