



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