

111 年 7 月份衛生保健教育宣導專欄—如何正確測量血壓？

資料來源：衛生福利部國民健康署專欄

作者：臺北醫學大學部立雙和醫院神經科中風中心主任陳龍醫師

據國民健康署 2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查，台灣 18 歲以上成人高血壓盛行率由 2005-2008 年的 18.04% 上升到 26.76%，40 歲以上更達 38%，高血壓盛行率隨年齡增加而上升。高血壓是沈默的殺手，血壓升高時，多數人沒有明顯症狀，很多個案是在發生中風或心肌梗塞後才知道自己有高血壓，國人十大死因跟高血壓相關的包括心血管疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病等，造成超過 3.8 萬人死亡，每 4.5 人死亡中就有 1 人是死於高血壓直接相關的疾病。血壓測量已經是全民運動，但要如何量血壓？

首先是血壓計的選擇，因為環保因素，目前應該買不到水銀血壓計，取而代之的是電子式血壓計，不管是什麼廠牌的電子血壓計都必須有衛生福利部核發的「醫療器材許可證」字號，並至具有「藥商許可執照」藥局或醫院購買。使用時除須依產品說明書的指示使用外，還要定期校正，確保使用的精準度，才能發揮產品最好的效能。

各人手臂大小粗細不一，血壓計壓脈帶至少要覆蓋 80% 的上臂周徑。壓脈帶過小，會導致血壓測量值偏高，壓脈帶過大，會導致血壓測量值偏低。壓脈帶成人標準號尺寸是 16x30 公分，上臂圍在 27~34 公分，各廠牌都有差異，每個人都應該選擇適合自己上臂圍的壓脈帶大小，才能準確測量血壓。

一般對初診血壓不穩的個案，建議先自行每天早晨(6:00~9:00)和晚上(18:00~21:00)測 1 次，每次測量 2~3 次，再取平均值；連續記錄 7 天供醫師參考，當然也可以使用 24 小時連續血壓監測。高血壓個案就算血壓控制穩定達標，也建議至少每週測量 1~2 天血壓，早上起床後、晚上睡覺前各量一次，重點是固定時間量血壓。

量血壓要選左手還是右手？是常被病人詢問的問題。因為人體血管結構關係，在正常情況下測右手血壓會比左手高出 5~10 mmHg，所以在一般情況下建議以右上臂的血壓為主。但在第一次就診時，建議同時測量左、右臂血壓，並予記錄。當雙側血壓有差別(收縮壓差值 < 20 mmHg)，排除血管結構因素後，應以較高側血壓記錄為主。但若兩側收縮壓差值 > 20 mmHg 就會懷疑主動脈弓狹窄等疾病，建議進行四肢血壓測量。

量血壓時應該在心情平靜且安靜之環境下進行測量，測量前應休息約 10 分鐘，建議以坐姿為佳，但一些個案因疾病關係只能採用躺臥姿量血壓。兩種姿勢都可以的，但需要注意這兩種體位所測血壓是有差異的，所以要固定測量的體位才能前後作比對。記得在測量血壓時不可以翹起「二郎腿」，因為雙腿交叉時收縮壓會升高 2~8 mmHg。另外，部分暈眩或昏厥個案可能需要加作測量站立的血壓，一般仰臥位的收縮壓較站立的高 5~8 mmHg，舒張壓高 4~6 mmHg。

冬天厚外套衣會影響血壓測量的結果，因此測量血壓時上臂衣服應盡量脫掉或厚度最好 < 0.5 公分，注意是脫去太厚的衣服，而不是把袖子拉起。衣服過厚時，隔著衣服測得的血壓會比較高，而將衣袖拉起來，測得的血壓則比正常的低一些。同時，壓脈帶下緣在肘窩上方的 2~3 公分，以能塞進 2 個手指頭鬆緊為標準，綁得太緊，血壓測量會偏低，太鬆則血壓測量會偏高。

測量血壓時血壓壓脈帶在上臂位置應該與右心房位置同高。如果上臂水平位置低於右心房位置，則測量血壓值會偏高，上臂位置較低，則血壓測量值會偏低。所以坐著測量血壓時，右心房位置大約在胸骨中央，第四肋水平；當躺臥位置量血壓時，建議用小枕頭把上臂墊高與腋中線同高，以減少差異。

正常血壓值應等於或小於 120/80mmHg，當血壓達 130/85 mmHg 即有偏高，140/90 mmHg 以上就代表有高血壓，18 歲以上的民眾每年至少要量一次血壓，有高血壓家族史更應該從年輕起養成定期測量血壓的習慣。台灣高血壓學會製作「2020 台灣居家血壓共識」，推廣居家血壓量測及 722 原則：「7」連續七天量測「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次「2」每次量兩遍。透過定期血壓掌握自己血壓的狀況，是做好血壓管理的重要關鍵。

學務處衛保組關心您~