

【門諾醫院 健康管理中心】

血壓 檢查說明

一、標準與分級

分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	< 120	和 < 80
高血壓前期 (警示期)	120 ~ 139	或 80 ~ 89
第一期高血壓	140 ~ 159	或 90 ~ 99
第二期高血壓	≥ 160	或 ≥ 100

* 依國民健康署網站公告標準。低血壓一般定義為收縮壓 < 90 mmHg 或舒張壓 < 60 mmHg。

二、檢查說明

血壓是血液在動脈血管壁上產生的壓力，通常以兩個數值來表示，單位是毫米汞柱 (mmHg)：

- **收縮壓**：心臟收縮時，血液由心臟打到血管壁上，血管壁所承受的壓力。
- **舒張壓**：當心臟舒張時，血液打到血管壁上的壓力，血管壁所承受的壓力。

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211

三、執行與參考價值

為確保血壓數值的準確性，測量時請遵循以下方式：

- **測量前準備：**

- 選擇合適的血壓計：建議使用經認證且定期校正的電子血壓計。壓脈帶（袖套）的尺寸應符合您的上臂圍。
- 測量前休息：在測量血壓前至少靜坐休息 5-10 分鐘，避免運動、抽菸、飲用含咖啡因或酒精的飲料。請先排空膀胱。

- **測量姿勢：**

- 舒適的姿勢：採取舒適的坐姿，背部有支撐，雙腳平放於地面，不要翹腳。
- 移除手臂衣物：測量手臂應露出，避免衣物束縛。若衣袖較厚，應脫掉外套。測量的手臂應自然放鬆，與心臟同高（約在手肘彎處）。

- **測量後紀錄：**

- 記錄血壓值：記錄測量的日期、時間和血壓值，以便追蹤。
- 固定時間測量：建議在每天的固定時間測量血壓，例如早上起床後和晚上睡覺前。
- 遵循「722」原則：台灣高血壓學會建議，連續測量 7 天，每天早晚各量 2 次，每次量 2 遍取平均值。

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211

四、💡 醫師的提醒

在量測血壓時，有幾個重要觀念要提醒您：

- **單次測量偏高不代表高血壓**：血壓會受到情緒、活動等因素影響而波動，因此單次測量偏高不一定代表患有高血壓。
- **居家血壓標準可能略有不同**：居家血壓的標準略低於診間血壓，因現今血壓計取得方便，均建議取居家自我測量較為標準。
- **關於低血壓**：若無不適症狀，通常不需過度擔心，但若出現頭暈、疲倦等症狀，應諮詢醫師。

五、評估與總結

血壓是反映心血管健康的重要指標。建議您平時養成定期量測的習慣，並將數據提供給醫師參考。解讀報告時，應結合整體的健康狀況、生活作息及飲食習慣進行綜合評估，以達到最完善的健康管理。

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211