

**表 1 2013-2015 年台灣地區 18 歲以上國人高血壓盛行率(%)及人數**

年齡層	盛行率			人數		
	女性 %	男性 %	合計 %	女性	男性	合計
18-39 歲	3.3	6.1	4.7	126,533	239,919	367,312
40-49 歲	9.8	32.2	21.0	180,309	582,556	767,133
50-59 歲	28.5	36.0	32.2	516,267	633,928	1,149,395
60-69 歲	45.0	48.7	46.7	542,594	547,417	1,089,695
70-79 歲	63.9	60.3	62.2	427,530	336,620	763,905
80 歲以上	68.5	71.1	69.8	256,114	235,066	491,705
合計	21.2	27.2	24.1	2,049,349	2,575,508	4,629,147

資料來源：國民健康署 2013-2015 年國民營養狀況變遷調查

高血壓定義：收縮壓 $\geq 140$  mmHg 或舒張壓 $\geq 90$  mmHg 或因高血壓接受藥物治療。（自述或看藥袋）

**表 2 20 歲以上民眾高血壓之自知率及控制率**

項目	年齡層	男	女	合計
		%	%	%
自知率	20-39 歲	24.6	57.5	34.2
	40-64 歲	70.3	80.4	74.2
	65 歲以上	79.1	82.1	80.7
控制率	20-39 歲	18.2	35.3	23.2
	40-64 歲	45.3	59.6	50.9
	65 歲以上	56.7	59.1	57.9

資料來源：2013-2015 年國民營養健康狀況變遷調查

自知率定義：

控制率定義：分子：體檢值血壓控制在收縮壓 $< 140$ mmHg 及舒張壓 $< 90$ mmHg。

分母：體檢值收縮壓 $\geq 140$ mmHg 或舒張壓 $\geq 90$ mmHg 或問卷調查回答有服用降血壓藥物或曾經醫師診斷有高血壓者

**表 3 18 歲以上一般民眾過去一年沒有量血壓比率(%)**

過去一年沒有測量血壓	
18-39 歲	28.8
40-64 歲	15.8
65 歲以上	7.9
合計	20.2

資料來源：國民健康署 2013 年國民健康訪問調查

問卷題目：請問過去一年內，你有沒有量血壓？

**表 4 罹患高血壓者自述過去一年沒有量血壓比率(%)**

年齡層	沒有量血壓 (%)
18-39 歲	12.9
40-49 歲	4.0
50-59 歲	2.8
60-69 歲	1.4
70 歲以上	1.9
合計	2.8

資料來源：國民健康署 2013 年國民健康訪問調查

註：問卷題目：請問過去一年內，你有沒有量血壓？

**表 5：18 歲以上一般民眾對血壓值觀念錯誤之比率(%)**

年齡層	錯誤 (%)
18-39 歲	52.4
40-49 歲	40.1
50-59 歲	38.7
60-69 歲	36.2
70 歲以上	49.2
合計	45.2

資料來源：資料來源為 2015 年健康行為危害因子電話訪問調查(BRFSS)

註：

1. 原題目為「請問您認為血壓 145/95mmHg，這樣血壓是否正常？」
2. 本題回答「太高」者歸類為其對於血壓標準值之觀念正確。
3. 2015 年沒有拒答的人，回答其他及不知道者，則視為錯誤認知

表 6：血壓分類標準-高血壓：收縮壓 $\geq 140$  或舒張壓 $\geq 90$ mmHg

血壓之分期	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	<120	且	<80
高血壓前期	120-139	或	80-89
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)	$\geq 180$	或	$\geq 110$

參考資料來源：2015 年台灣高血壓治療指引

表 7：量血壓的重要注意事項

量血壓疑問	正確量測方式
什麼時候量血壓？	血壓建議一天至少量一次，最好在早上起床後一小時內及晚上睡前量。因目前常見之降血壓藥物多屬於一天服用一次的長效型藥物，建議在早上空腹未服用藥物前測量血壓，此時藥效最弱，較容易看出血壓是否控制良好。
茶餘飯後適量量血壓嗎？	量血壓前半小時最好不要劇烈運動，測量前休息五分鐘緩和情緒，也不憋尿，更避免於抽菸或喝茶類、咖啡等刺激性飲品後測量。
量血壓時可以說話嗎？	量血壓時，應該以坐姿測量，雙腳平放在地板上，不要翹腳。同時，也不可以邊量血壓邊講話聊天。
左手量還是右手量好？	第一次測量血壓時，應左右手各量一次，之後可以用血壓較高那一手來作為測量標的，如果發現兩臂數值差異超過 20mmHg，表示可能出現血管病變，就要諮詢醫師。
可以穿厚外套量血壓嗎？	測量血壓時建議穿著寬鬆衣物，衣袖應輕薄如襯衫，建議測量前將衣袖捲起來，避免壓脈帶受到衣物的干擾。

**表 8：國民健康署提供防治高血壓六要點，幫助國人遠離高血壓的威脅**

- 1.減鹽：**多吃新鮮、天然的食物，避免醃製、減少加工，以及含鈉量高之調理食品；吃火鍋的時候，可以把握「多吃新鮮食材、多用蔥、蒜、蘿蔔泥等天然調味料，少喝湯、少吃加工食材、少用沙茶醬及豆瓣醬等調味料」的原則。為協助民眾將減鹽技巧落實於日常生活，健康署貼心的準備「減鹽(鈉)秘笈手冊」，歡迎民眾上網索取 (<http://www.health99.doh.gov.tw/>) 或於上班時間 (週一至週五 8:00-17:30，不含國定假日) 來電 0800-070-088 索取。
- 2.定期量血壓及控制：**定期量血壓是及早發現及控制高血壓的首要步驟。國民健康署呼籲 18 歲以上的民眾每年至少要量一次血壓，如果血壓超過 140/90 mmHg 就應該諮詢醫師。而正在接受治療的高血壓病人更應該要規則服藥及每天量血壓，並做好紀錄，除幫助醫療人員瞭解病人血壓控制情形，也可顯示生活型態改變與高血壓藥物之控制情形。
- 3.減重：**維持 BMI 18.5-24 的健康體位，男生腰圍不超過 90 公分，女生腰圍不超過 80 公分。
- 4.戒菸：**戒菸的好處在第一天就看得到！吸菸者在戒菸的 20 分鐘後，血壓會降低，心跳也減慢至正常的頻率；戒菸 8 小時血中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值；戒菸 2 週至 3 個月得到心臟病危險性開始下降，肺功能開始改善；戒菸 1 年後罹患冠狀動脈心臟病機率可減少一半，而戒菸 5 年後中風之機率甚至可降低至與不吸菸的人一樣。
- 5.規律運動：**養成規律運動的習慣，或是利用零碎的時間來進行身體活動也很好，如走路上下班、上下樓爬樓梯、幫忙做家事等。
- 6.節制飲酒：**每天男性不宜超過 2 個酒精當量 (drinks/day)，女性不宜超過 1 個酒精當量 (每個酒精當量為 15 公克，約相當於啤酒 360 毫升，葡萄酒 120~150 毫升，白蘭地等烈酒 30~40 毫升)。