

正確血壓新觀念

一. 血壓的定義

心臟收縮及舒張時，其內血液經由管壁，對動脈血管壁所形成之壓力即稱血壓(Blood Pressure；BP)。血壓可分為：

1. **收縮壓(Systolic Pressure)**：左心室收縮時，流入主動脈的血流，對血管壁所產生的最高壓力。
2. **舒張壓(Diastolic Pressure)**：當心室擴張時，血液對血管壁之壓力。

二. 正常及異常血壓

1. **正常血壓**：依照世界衛生組織(WHO)之定義，收縮壓為 ≤ 140 mmHg，舒張壓為 ≤ 90 mmHg。
2. **異常血壓**：1**高血壓(Hypertension)**：成人連續兩次就診，有兩次或兩次以上舒張壓 > 90 mmHg，或數次就診中多次收縮壓 > 140 mmHg。2**低血壓(Hypotension)**：成人血壓低於90/60 mmHg。

三. 高血壓分類表

分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
理想血壓	< 120	< 80
高血壓前期(警示期)	120~139	80~89
高血壓		
第一期(輕度)	140~159	90~99
第二期(中、重度)	≥ 160	≥ 100

資料來源：行政院衛生署國民健康局

四. 各種疾病之病患控制血壓目標

族群	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
一般高血壓患者	< 140	< 90
糖尿病患者	< 140	< 90
中風患者	< 140	< 90
冠狀動脈心臟病患者	< 140	< 90
慢性腎臟疾病患者	< 140	< 90

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。