

## 正常血壓新標準：收縮小於 120 舒張小於 80

---

過去高血壓的標準為一百四十/九十毫米汞柱，超過這項標準值才算是高血壓，不過，最新高血壓標準對收縮壓介於一百二十至一百三十九毫米汞柱，或舒張壓介於八十至八十九毫米汞柱的民眾，已被視為可能發展高血壓的高危險群。

衛生署國民健康局今年初曾委託台灣內科醫學會，參考美國制訂出最新版「高血壓防治手冊」。根據舊版標準收縮壓低於一百四十、舒張壓低於九十就算正常；不過，新版標準則為收縮壓低於一百二十，舒張壓低於八十才算正常標準。

對此，成大醫學院附設醫院院長陳志鴻指出，目前最新的高血壓指引，對於收縮壓介於一百二十至一百三十九毫米汞柱，或舒張壓介於八十至八十九毫米汞柱的民眾，已被視為可能發展為高血壓的高危險群，這些人需要有更健康、積極的生活型態，來預防心血管疾病。

嚴格來說，血壓一旦高於一百一十五/七十五毫米汞柱時，隨著血壓之上升而來的心血管疾病發生率，就會開始升高，而預防高血壓的最好方式，就是改變並維持健康的生活型態，與定期測量血壓。

慢性高血壓通常沒有明顯症狀，然而一旦出現頭痛、頭暈甚至流鼻血的症狀時，就需注意是否有高血壓；至於有胸痛，呼吸不適等心臟病症狀出現時，表示高血壓已經影響重要器官，情況就很嚴重。

對於高血壓的治療方式，最有效的治療方法就是按醫生叮囑定時定量服藥。目前治療趨勢，偏向以較為長效、緩釋型藥物來控制血壓，患者只要每日服藥一次，不自行減半藥量，或是擅自停藥，即可有效控制血壓。

同時配合維持理想體重、戒煙、持之以恆的運動、均衡飲食、少吃高膽固醇高脂肪和太鹹的食物、減少精神壓力、充足睡眠與正常作息，便能有效減低心血管疾病發生的風險。