

血壓過高及過低處理注意事項

一、何謂血壓過低？

收縮壓（高的）或舒張壓（低的）低於平時血壓 20~30mmHg 時，即表示可能發生血壓降低的狀況。

二、血壓過低的原因：

- (一)脫水量過多（脫水量 + 小便量比吃進去的水分還要多）。
- (二)嚴重嘔吐、腹瀉或流汗量太多。
- (三)食慾驟減，吃不下。
- (四)降血壓藥物服用過多。
- (五)感染時。
- (六)身體有出血症狀時。

三、低血壓的症狀：

頭暈、疲倦無力、臉色蒼白、冒汗、腳抽筋、耳鳴（脫水過多時）。

四、血壓降低的處理：

- (一)立即躺下休息。
- (二)補充鹽水。
- (三)10~15 分鐘後再量血壓。
- (四)是否應減少降血壓用藥和 2.5% 或 4.25% 的透析液使用（應與腹膜透析室醫護人員討論）。

五、注意事項：

- (一)待血壓穩定後慢慢坐起再量血壓，若血壓穩定，可坐著休息；當血壓再次降低時，建議躺著休息，直到血壓穩定、及沒有不舒服的症狀才可下床活動。
- (二)測量血壓時，勿穿著厚重衣物、並且手部放置的位置應跟心臟同高，以免影響血壓正確性。
- (三)發生測量血壓偏低時，應立即與腹膜透析室連絡，說明狀況及尋求諮詢。

六、何謂血壓過高？

收縮壓（高的）或舒張壓（低的）高於平時血壓 20~30mmHg 時，即表示可能發生血壓升高的狀況。

七、血壓過高的原因：

- (一)飲食攝入太多鹽份（鹽、醃漬食品、醬油、調味料、蜜餞等）。
- (二)水分攝取比排出多。
- (三)體內荷爾蒙異常所致。
- (四)與情緒、壓力、氣候、失眠等有關。
- (五)未按時服用降血壓藥物。

八、判斷是否因積水而導致高血壓的方法：

- (一)按壓小腿內側是否水腫（按壓及凹陷，不會立即反彈回復原狀）。
- (二)測量體重是否發現體重增加迅速。
- (三)平躺時會覺得呼吸喘，坐起時則改善。

九、血壓過高的處理：

- (一)每天固定時間測量血壓，注意變化並記錄下來。
- (二)建議收縮壓維持在 120~130mmHg，舒張壓維持在 70~80mmHg。
- (三)遵從醫師指示服用降血壓藥，不自行停藥。
- (四)適當脫水：應每日量體重、按壓小腿有無水腫、以了解是否達到脫水足夠的狀態。
- (五)保持情緒平穩避免情緒緊張，並有良好睡眠品質及作息正常。
- (六)隨氣候變化增添衣物、注意保暖。
- (七)適度運動，改善高血壓。
- (八)如有水腫情形依醫師指示給予利尿劑，及增加脫水量（依照醫囑指示使用高濃度葡萄糖透析液，例如 2.5% 或 4.25% 透析液）。
- (九)發生血壓上升狀況請與腹膜透析室連絡，尋求諮詢。

十、飲食原則：

- (一)清淡少鹽飲食以天然食材增進美味，如：檸檬、九層塔、醋等。
- (二)減少高膽固醇食物。
- (三)控制水分攝取，避免水分滯留體內。

聯絡資訊

義大醫院	義大大昌醫院
地址:高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號	地址:高雄市三民區大昌一路 305 號
電話:07-6150952	電話:07-6150208