

使用血壓計量測 —用左手或右手有差異嗎？



文字撰寫 | 林怡慧

資料提供 | 衛生福利部國民健康署

根據 2019 年衛福部死因統計資料顯示，每 4.5 人死亡中就有 1 人的死因與高血壓直接相關，包括心血管疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病。高血壓是沉默的殺手，由於血壓升高時，多數人沒有明顯不適症狀，想做好健康管理、掌握血壓變化狀況，必須從「定期量測血壓」開始。

掌握 3C 原則 在家輕鬆控制血壓

高血壓的成因是多面向性的，包括環境因素，體重過重、攝取過多鹽分與酒類、缺乏適量的運動等。雖然高血壓盛行率會隨年齡增加而上升，但別以為年輕人沒有高血壓的可能，根據健康署 2017～2020 年國民營養健康狀況變遷調查結果發現，18 歲以上國人高血壓盛行率逾 26%，邁入中年後 40 歲以上更達 38%。此外，20 歲以上民眾近 3 成不知道高血壓已悄悄上身，未來可能影響腦部、心臟、腎臟及眼睛等健康功能。

為協助民眾自我管理血壓，健康署提出 3C 原則，分別是記得定期量血壓 (Check)、調整健康生活型態 (Change) 以及按時吃藥要記牢 (Control)。建議 18 歲以上的民眾每年至少要量一次血壓，有高血壓家族史更應該從年輕起養成定期測量血壓的習慣，規律地自我監測血壓變化，做為治療依據。落實良好且規律的生活習

慣，對高血壓控制格外重要。低油、低糖、低鹽及高纖的飲食習慣，每天適度運動 30 分鐘，拒絕菸酒上身，可有助於血壓控制，減少心血管病急性發作的風險。對已在進行高血壓治療的人來說，規律服藥、切勿擅自停藥，能讓病情得到



測量血壓 7 個注意事項

4 個動作

- ① 挽袖測量
- ② 不交談
- ③ 腰部挺直
- ④ 腳底地自然垂直放

3 個「不」

- ① 不交談
- ② 不憋尿
- ③ 不翹腳

- 18 歲以上每年至少量一次血壓
- 有家族史的民眾更應該從年輕起就注意自己的血壓
- 40 歲以上定期量血壓是看顧血壓的第一步



妥善控制；而養成定期量血壓的習慣，更是掌握血壓健康管理的重要關鍵。

落實 722 原則 為血壓狀況把關

工欲善其事，必先利其器，想要居家正確監控量測血壓，建議使用上臂式血壓計做為常備血壓計。市面上電子式血壓計品牌眾多，不管選擇哪一種廠牌，都必須有衛福部核發的「醫療器材許可證」字號，並且在具有「藥師許可執照」的藥局或醫院購買，才能獲得安心保障。然而買了電子式血壓計並非一勞永逸，必須定期校正，才能發揮最好檢測效能。

成人正常血壓值應等於或小於 120/80 mmHg，當血壓達 130/85 mmHg 表示偏高，140/90 mmHg 以上就代表有高血壓。懷疑血壓不穩定，建議「連續 7 天，每天早上起床後、睡覺前各測 1 次，每次測量 2 遍」，掌握 722 原則，提供固定時間點取得的血壓數據給醫師參考，為血壓狀況把關。

注意小細節 幫助血壓測量更精確

測量血壓要選左手還是右手？基本上來說，因為血管構造的關係，正常狀況下右手測得的血壓會比左手高出 5-10 mmHg，因此，不論左、右手都可以測量血壓，對第一次測量的人，應左右手都量一次，之後取血壓較高的那隻手作為將來的量測標的。需要留意的是，若左、右手臂同時測得的收縮壓數值差距在 20 mmHg 以上，應懷疑有可能是主動脈弓狹窄等疾病所造成的現象。

此外，要獲得最正確的血壓值，在家中測量時有幾個細節要注意：例如要在情緒平穩、非運動後的狀況下測量，測量時不交談、不翹二郎腿、不憋尿，這些行為都有可能影響測量出來的數值。量血壓時需要脫掉太厚的衣服，避免隔著厚衣服或是把厚衣袖拉至上手臂；採坐姿測量，測量血壓時壓脈帶在上臂位置應該與右心房位置同高；脈壓帶的緊度，以能塞進 2 個手指頭鬆緊為標準。若能做到這些標準動作，在家也能正確監測到血壓變化。MOHW