親友一同「722」
正確做好居家血壓管理

社團法人台灣高血壓學會及中華民國心臟學會最新「2022 台灣高血壓指引」建議，18 歲以上民眾每年至少要在家量一次血壓，並搭配 722 原則：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，取其平均值。

文字撰寫｜林恆祐
資料提供｜衛生福利部國民健康署

高血壓有「沉默殺手」稱號，心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病皆與之有關。回顧 2022 年衛福部國人死因統計，心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病與高血壓性疾病分列第 2、第 5、第 6 與第 7，每年帶走了國內許多家庭所愛親人。衛福部國民健康署（簡稱健康署）提醒民眾，高血壓並無明確原因，包括年齡、肥胖、遺傳、飲食、藥物和環境等因素都有可能讓血壓升高，但多數人卻自認沒有明顯不舒服症狀而忽略血壓管理。

居家血壓管理口訣「**722**」，「**7**」是連續 7 天量測、「**2**」是每天 2 次，分別在早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「**2**」是每次量 2 次取平均值。量測血壓時，要注意測量前半小時避免進食、喝茶、咖啡與酒及避免洗澡。坐在有靠背的椅子上，雙腳平放於地面，不交叉不蹺腳，將壓脈帶繞在手肘上方約兩指幅的位置，鬆緊調至可伸入兩根指頭，並確認帶子中心點與心臟水平位置對齊。

社區藥局來陪伴
血壓管理站助個案挽回健康生活

健康署 2017 至 2020 年所進行「國民營養健康調查」報告顯示，18 歲以上國人高血壓盛行率為 26.8%，但三成民眾卻不知道自己有高血壓，因此健康署自去（2023）年攜手社團法人台灣高血壓學會與中華民國藥師公會全國聯合會，規劃由社區藥局作為血壓管理站的守護行動。

血壓管理站由藥師主動邀請民眾進行血壓測量、健康識能問卷調查，並教導民眾使用健康數位工具 APP 或紙本自我記錄「722」血壓值。透過每月收集個案血壓數值及持續追蹤管理 3 個月，藥師協助民眾檢視血壓狀況，並適時給予生活型態衛教或醫療轉介。

參與試辦的 60 家藥局中，因此發現血壓問題列為新發血壓偏高個案共有 182 位（722 血壓值 130/80 mmHg 占 16.5%），其中一位 50 多歲、從事銀行理專工作的臺北林小姐，過往並無定

期量血壓習慣，因緣際會踏入藥局，經藥師協助量血壓才發現收縮壓竟高達 208 mmHg。在藥師建議下，林小姐先試著改變生活型態及落實 722 血壓測量，當血壓仍未明顯改善後，由藥師協助轉介至醫院展開治療，林小姐目前血壓已控制穩定，感謝幸好有藥師提醒才使生活工作一切正常。

此外，在社區血壓管理站第一線所接觸民眾中，僅約四成知道正常血壓值、僅約三成知道居家血壓 722 原則，但經過專業協助展開血壓管理後，兩者皆有效提升至八成，並有許多個案願意調整生活型態，開啟早晚量血壓、維持理想體重、每月量腰圍等健康管理行動，更有 77% 願意邀請親友一起定期量血壓。

健康署表示，18 歲以上民眾每年應至少做 1 次 722 居家血壓量測，若血壓值超過 120/80mmHg 則應積極採取健康生活型態，包括「三低一高」低油、低糖、低鹽及高纖的飲食、拒菸酒檳榔、養成每日 30 分鐘以上的運動習慣、調整作息與保持適當體重等，並進一步諮詢是否需要藥物治療，遵從醫囑以妥善控制血壓。

2022 年健康署委託台灣高血壓學會調查也顯示，若家庭成員一起進行血壓管理成效會最好，尤其是具高血壓家族史的家庭，不僅可及早發現潛在高血壓個案，且在周圍親友提醒與支持下，多一句「今天量血壓了嗎？」的關懷與交流血壓管理的成果，能增加每個成員對高血壓的關注，才能掌握健康的契機與關鍵。MOHW