

醫療新知

在家自我監測血壓的重要性

- 在家自我監測血壓，加上一些輔導關於生活，藥物諮詢等，控制血壓方面可能會好的結果。統計以前發表過的 25 項研究中，隨機分配了超過 10,000 名的患者，進行定期在家自我監測血壓與常規治療(定期檢查與治療)。



- 研究發現，對於只有在家自我監測血壓並沒有得到輔導的人來說，在家自我監測血壓與定期檢查時測量的血壓並沒有太大的區別。但是，在家自我監測血壓後有進行生活上的輔導或藥物調整與定期檢查相比，研究發現血壓明顯著降低於自

我監測血壓後進行額外輔導的群族。研究還發現醫護人員的合作增加可改善病患的血壓控制對病患的健康有利。而且家中自我監測血壓比定檢查時測量血壓更精準，也利於醫師的臨床檢查與調整藥物。

➤ 關於收縮壓控制的部分，又發現在家自我監測血壓的群族一年內降低血壓的幅度比定期檢查的病患多 3.2 mmHg。只有在家自我監測血壓並沒有其他額外輔導包括生活，飲食上調整的話降低血壓的機率很低。根據研究，在家自我監測血壓加上額外輔導包括生活，飲食上調整比定期檢查可以降低 6.1 mmHg。所以作者指出在家自我監測血壓可幫助患者控制良好的血壓。它也可以監測及時的血壓變化。

➤ 雖血壓降低 3mmHg，可能並不是很大的幅度，但是長期的話可以明顯地減少心血管疾病發生率和死亡率。在家自我監測血壓可助於患者達到控制血壓目標有更多的機會。

The image shows two pages of a handwritten health record titled "我的健康記錄" (My Health Record). The top page contains data from April 26 to May 9, and the bottom page contains data from May 10 to May 11. Each entry includes the date, blood pressure (systolic/diastolic), and pulse rate.

日期	血壓	脈搏	日期	血壓	脈搏
4/26	161/98	60	5/3	159/94	60
4/27	164/89	57	5/4	145/93	59
4/28	162/89	63	5/5	141/93	66
4/29	137/85	64	5/6	147/77	63
4/30	121/62	63	5/7	151/80	59
5/1	159/82	62	5/8	141/66	58
5/2	142/76	59	5/9	138/89	64

日期	血壓	脈搏	日期	血壓	脈搏
5/10	117/60	69			
5/11	145/93	60			

資料來源：安慎診所洗腎室 安新診所洗腎室

戴秋霞醫師提供