

517 響應世界高血壓日～在家量血壓，722 GO 健康

5月17日為世界高血壓日，世界高血壓聯盟(WHL)今(2025)年主題推廣：「準確測量您的血壓，控制它，活得更久」(Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer)，提高大眾對高血壓控制的關注，強調居家自我血壓監測的重要性，鼓勵民眾定期在家量血壓，提早發現異常徵兆，把握健康關鍵時刻。

65歲的陳先生是位退休公務員，平時自覺身體健康，沒有明顯不適。直到參加社區健康篩檢時，血壓高達180/100 mmHg，才驚覺自己罹患高血壓。他回家後開始每天量測血壓並記錄變化，並遵照醫師指示服藥、運動、調整飲食及生活作息。半年後，血壓穩定降至正常範圍。

陳先生感慨地說：「如果當時沒有參加篩檢，根本不知道自己血壓這麼高。現在每天早上起床第一件事就是量血壓，讓我安心很多。」

衛生局長陳南松呼籲，18歲以上民眾每年至少要依據「722原則」量一次血壓，「722」量血壓密碼：「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，透過「定期量測」清楚掌握血壓變化狀況，是做好血壓管理的重要關鍵。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，並利用紙本或手機下載相關健康管理軟體紀錄血壓數值，除可自我監測血壓變化情形，亦可幫助醫療人員瞭解血壓控制情形，做為治療依據。

有三高、慢性病困擾的民眾，加入健保大家醫計畫，讓家庭醫師做您的靠山，量身打造健康照護計畫，幫助您更全面管理健康，提升生活品質。預防慢性病，從健康生活開始！

少鹽飲食、規律運動、持續追蹤是預防與控制高血壓的不二法門。高血壓不可怕，可怕的是忽視它的存在。今年世界高血壓日，就從「在家量血壓、落實722原則」做起，為自己的健康把關！

南投縣政府衛生局 關心您