交通部高速公路局
FREEWAY BUREAU,MOTC

健康服務 安心諮詢

本公司特約職護針對勞工健檢結果進行分析與評估，辦理健檢結果異常者追蹤管理及健康指導，協助雇主選配勞工從事適當之工作

職場健康系列：工作與高血壓

➢ 工作對血壓的影響

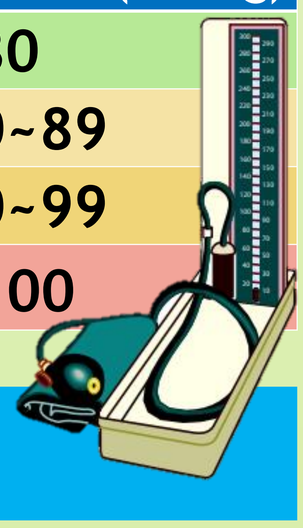
◆下列情況可能引致血壓上升或增加患高血壓的風險

- 工作量大
- 經常加班
- 工作壓力大
- 輪班工作
- 情緒緊張
- 長時間坐著不動
- 體力操作量大
- 高溫低溫的工作環境

◆高血壓患者從事危險性高的工作時，須先諮詢醫師或職護的專業意見

➢ 高血壓分類表

分　類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120	<80
高血壓前期(警示期)	120~139或	80~89
第一期高血壓	140~159或	90~99
第二期高血壓	≥160	≥100



➢ 預防及控制方法

- 健康(少鹽)飲食
- 充足的睡眠
- 避免肥胖
- 戒菸戒酒
- 避免疲勞和緊張
- 定期量測血壓
- 多作運動
- 藥物控制

正常血壓精神好
健康工作保平安

宸茂營造有限公司
CHEN MAU CONSTRUCTION CO. LTD

國道高速公路後續路段橋梁耐震補強工程（區段2－1）
第M38A1標-國3中埔柳營段