

高血壓

病人應有的認識

一般來說，肥胖、吃得太鹹、缺少運動、抽煙、喝酒以及年齡因素，都和高血壓有關。農村機械化的結果，農民勞動量相對減低，而昔日重口味的飲食習慣沒有改變，使得農民罹患高血壓的比例偏高，佔十大疾病第4位。

台北市衛生局家計中心／任宜蓀

在高度開發的國家，平均每4個人中便有一人患有高血壓或和高血壓有關的疾病，如心臟病或腦血管病等。台灣的生活水準逐年提高，患高血壓的人也年年增加，而且年齡的分佈正向下延伸，二、三十歲的年輕人中得高血壓的比例已有明顯上升的趨勢，這是值得大家特別注意的。

血壓升高，危險！

一般來說，肥胖、吃得太鹹、缺少運動、抽煙和喝酒、以及年齡（年歲越高，血壓也越高）因素等，都和高血壓升高有關。其他如患有糖尿病、腎臟病或有家族病史的人，血壓也容易升高。另外，很容易緊張，有強烈的進取心和自我要求極高的人，也容易得到高血壓。

血壓升高，除了使人感到不舒服外，還有什麼樣的危險？簡單的說，血壓太高的人，不到兩年血管便開始硬化，而血管硬化的結果，便會導致心肌缺氧、心肌梗塞、腦血管阻塞以及因腦血管破裂而引起腦內出血等嚴重的疾病。所以，高血壓這個疾病應從日常生活中，就應該注意其預防及保健之道。

根據美國心臟學會的說法，收縮壓超過160毫米水銀柱，舒張壓超過95毫米水銀柱時，就可稱之為「高血壓」。祇要這二個數字有一個超過標準時，就要加以注意。一般發現血壓偏高時，應在不同時間和地點量測3次，若皆高出標準，請立刻和醫師商談，看看有什麼原因，或應該如何來處理預防。

藥物以外的降血壓法

要血壓下降，開始不一定要服藥。肥胖的人或吃得太鹹、缺少運動或抽煙喝酒等情形可先行改善。這樣持續努力，血壓往往可以減少10個毫米水銀柱以上，而且還可以帶動身體其他部位，使身體更加健康。祇有在血壓持續升高，或用其他方法無效時，才由醫師開藥服用控制血壓；但即使在用藥期間，剛才說過的種種問題也得繼續注意，否則，藥物效果便要大打折扣，而且高血壓的併發症還會一一出現。

首先注意「體重」，原則上不要超過標準體重的30%便可以。（標準體重：男身高（公分）減80後乘0.7，女身高（公分）減70後乘0.6。」量體重最好也能定時定點，譬如

每天洗澡前後，不受衣服等物的影響。若能持之以恆體重應可控制。

其次是用鹽的量，一天最好不超過5公克，約小茶匙一匙半的量。在台灣食鹽相當便宜，早年因生活水準較差，養成「重口味」習慣一時不易更改，這點請身為家庭主婦的應多留意幫忙了。

再說到運動，問題多半發生在中老年和白領階級。我們建議每週至少運動3次，每次30分鐘。運動方式如散步、騎自行車、打太極拳、外丹功、游泳、登小山、慢跑等都可以。這樣適當的運動當可延年益壽。

至於戒絕煙和酒是比較難的一項，醫護人員的勸告大半吃力不討好，所以，最好請年輕人在還沒有養成這種習慣以前就不要輕易嘗試；還有未成癮的人請立刻下決心戒絕，一旦成了老煙槍或酒鬼，就祇有提醒自求多福了。

提高警覺以免併發症

我們看過許多病患，開始祇是血壓稍高，但自己毫不注意，等到一連串的併發症出來時，為時已晚。尤其如嚴重中風、心肌梗塞等，不但個人的事業和幸福完全喪失，還給家人帶來莫大痛苦，因此平日的注意預防可以減少後遺症機會。

有的人認為高血壓發作時，一定會有頭重及心悸的感覺

，甚至誤以為高血壓患者，面孔一定通紅、且靜脈會擴張。事實上，有些人的血壓可能有很長時間不正常而不自覺。有了高血壓如果不予以控制，長久之後會加速動脈硬化的進行，且增加心臟的負荷，因而可能導致腦中風、冠狀動脈疾病、心衰竭、腎臟病等併發症。

國內成年人如血壓高於160~95毫米柱，則認為有高血壓，如果高血壓介於140~90與159~94之間，則認為其血壓在邊界值，而正常壓應低於140~90，對血壓在邊界值的人來說，最好每6個月或一年應測量血壓一次，因為其血壓隨時皆有上升的可能。

高血壓的治療

一般治療高血壓可分為藥物及非藥物二種，非藥物療法即限制鹽、控制肥胖和運動。此療法可做為血壓比正常值高者及輕度高血壓者的初期療法，亦可做為藥物治療的輔助療法。至於藥物治療對象，為舒張壓大於100毫米汞柱及舒張壓在95~99毫米汞柱間，且非藥物療法經3至6個月後，血壓無法控制在90毫米汞柱以下者。

已經患了高血壓，採用藥物治療時，也應注意以下幾項：

1. 必須瞭解高血壓普通是無法治癒的（續發性高血壓除外），但是可以終身以服藥物來保持血壓在正常範圍內。

2. 和其他藥物一樣，降血壓藥可能會有某些不舒服的副作用，在服藥期間如有異常的情形或徵兆，立刻和醫師聯絡，不可自己隨意停止服藥。

3. 治療高血壓，在大多數的情況下是不難的。然而，醫師找出你必須服用的藥物和藥量前，必須花些時日，不要失望和停止服藥。

4. 在開始時，當醫生還在調整你的藥量時，應時常去看醫師。當你血壓已經控制得較理想時，則可以拉長看醫師時間，但還是要定時去看醫師及量血壓，以控制血壓的正常。

一個人的血壓並非永遠一成不變，它會受環境、時間、溫度等因素而有所變化。為了測出正確的血壓，以明確診斷是否患高血壓，有幾點在測血壓時應注意：

△不要在緊張或興奮狀態下測量血壓。

△測量血壓之前，不要喝酒、進食或進行沐浴。

△排尿或排便後才測量血壓，絕對不要憋著。

△房間溫度要適宜，最好在攝氏20度左右。

△運動後不要馬上測血壓，必須在充分休息後才測量。

另外，即使測出一次超出標準血壓，並不見得是高血壓。在連續2天，每天測2次的結果均超出正常範圍，才可考慮是否罹患高血壓；而為求正確，應再找醫師作進一步的診斷。