

對高血壓疾病的正確認知

台北市家計中心／任宜蓀

高 血壓是現代人常患的一種疾病，它對我們的生命安全和身體健康有極大的影響，但是高血壓也是一種用現代科技很容易診斷和控制病情的疾病，大家只要多費點心，就可以明顯地改善我們健康狀況。

高血壓無法根治

一個人一旦被診斷有高血壓，事實上就是被宣佈需一輩子服藥，而且要改變其飲食習慣、養成規律的運動習慣，並戒煙、控制體重、定期追蹤有無因高血壓造成身體任何器官的病變，及有無服用降血壓藥而產生副作用、服藥以後是否達到維護健康的效果等等，經由多方面的配合和定期評估，才能得到服用降血壓藥的好處。

如果高血壓診斷有誤，卻被告知要長期地服用其並不需要的藥物；或者爲了達

到充分治療效果而接受不必要的健康評估和身體檢查；或是一個人得了高血壓，卻不聽從醫生的勸告按時服藥，等自己感到不舒服時才吃藥，那麼即使他斷斷續續地服用降血壓藥，並至醫師處量血壓，仍是得不到治療高血壓應有的效果，這又是何等浪費醫療資源！

目前我們所使用的許多降血壓藥物，並不是每一種藥物都適用於不同的高血壓和身體狀況。

有時一些常用的降血壓藥物，會造成血尿酸值和血膽固醇的上升、體內電解質的不平衡，使糖尿病、氣喘、憂鬱症、末梢血管病變或心絞痛等病情惡化，甚至造成新的病痛，而影響某些血液檢查項目的結果。

勿當自己的醫生

有些人，尤其是年紀輕

輕的女性、體重輕的或新近被診斷有高血壓症的人，所檢查到血壓升高的情形，其實只是因爲這些人較容易緊張，一到醫院看見醫護人員，就莫名其妙地緊張起來，他們很可能只是得了我們常說的「白袍高血壓症」，只要一離開醫院，血壓就恢復正常了，並不是真正患有高血壓症。

有些中年婦女，一旦有脖頸酸痛，頭痛或頭暈的情形，就認爲自己患了高血壓症，甚至自作主張到附近藥房買降血壓的藥服用，這種行爲只會影響我們身體健康，並不能帶來任何正面的治療效果。

事實上，關於高血壓症的診斷和治療，在醫學上都有嚴格的規定可以遵循，不管是診斷或治療，都必須非常小心謹慎。血壓高固然會影響健康，但是爲了治療高

血壓而導致血壓降得太低，一樣會造成對身體器官的傷害，甚至會有生命危險。

高血壓的防治，絕不是量個血壓、吃吃藥就可以高枕無憂的。醫師在治療高血壓的過程中，必需考量許多相關的臨床症狀及反應，而且要做許多的檢查，來確定該高血壓的治療，是否確實改善了病患的健康狀況。

因此，患者必需尊重醫護人員的專業知識，隨時和醫師保持聯繫，不亂作主張、不私自改變治療計劃，這樣才能達到真正防治高血壓的目的。

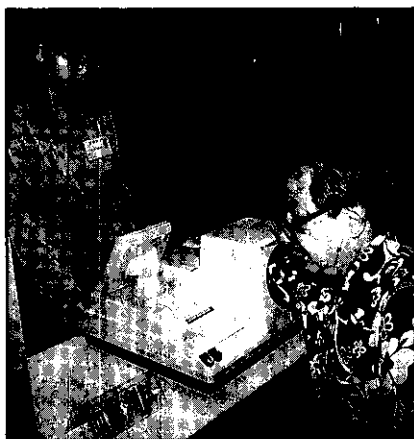
分類與起因

高血壓一般可分為兩大類，一種是收縮壓會上升，而舒張壓不上升；另外一種是收縮壓和舒張壓都上升。容易引發的疾病包括甲狀腺中毒症、後天性主動脈瓣膜閉鎖不全、先天性心臟病、動脈硬化及發燒等。

收縮壓和舒張壓都會上升的高血壓，有原發性高血壓佔95%，是最常見的高血壓，其原因不明，可能和遺傳及環境有關，同時致病機率各佔一半；而續發性高血壓佔5%。

所謂續發性高血壓，是因為身體其他部分有疾病，如急性慢性腎臟炎、腎結石、糖尿病、腎動脈狹窄、腎

病變、長瘤、妊娠毒血症、中樞神經腦壓上升等，而連帶出現高血壓症狀。要治療此類續發性高血壓，必須先



高血壓無法從服用藥物及改變飲食方面來根治，所以養成定期量血壓的習慣是非常重要的。

治療上述疾病，待其痊癒後，高血壓自然恢復正常。

至於原發性高血壓，發生原因不明，但醫學上證明，若父母有高血壓症，則子女出現的機率有一半左右；又如同卵雙胞胎，出生後，兩嬰兒血壓情況會相同，但若為一男一女雙胞胎，則兩嬰兒血壓情況可能不同，故得知高血壓症與遺傳有關。

環境對高血壓的影響較為複雜，並和個人體質有關。情緒的好壞對高血壓的影響比較明顯，醫師也曾發現，空勤人員的血壓較地勤人員高、修女較一般婦女高、由鄉下搬到都市居住的人血壓較高。

留意初期症狀

高血壓初期症狀並不明顯，偶爾有頭痛、頭暈、耳鳴、失明、後頸酸痛等症狀，不一定就有高血壓，必須靠測量血壓來判斷。證實有高血壓者必須立即治療，如不治療，則經過10年~15年以後，高血壓會更加嚴重。

由高血壓引起的併發症，在心臟方面有：心臟衰竭、心室肥大、心肌梗塞、狹心症、眼底血管壓縮和動脈硬化等症；腎臟方面，易引起蛋白尿、尿毒症、腎功能不全並硬化等；腦部方面，會引起腦血栓、腦中風、腦出血等症。

在發明高血壓藥物之前，由高血壓引起的死亡原因，第1是心臟衰竭，第2是尿毒症，第3是腦中風。在1959年降血壓藥出現後所引起死亡原因，第1為心肌梗塞，第2為腦中風，以往常引起的尿毒症和心臟衰竭則已大為減少。

醫師們曾對本省南部農民進行長達22年的追蹤調查，發現血壓正常者，22年以後死亡率為18.3%；有高血壓者死亡率則高達49.5%。

高血壓對生命的威脅非常之大，因此國人應提高共識，重視高血壓預防和治療，使發病率能減少至最低。

