

無聲殺手 · 高血壓

高血壓本身的症狀並不明顯，不過卻會逐漸引起心臟及血管的病變，同時它也是腦中風、心臟病、腎臟病等疾病的危險因子，因此又被稱為「無聲殺手」。有高血壓的患者，切勿私自購買成藥或尋求「萬靈神丹」，應就醫評估原因，並遵照醫師指示服用藥物及接受常規性的治療，以減少及預防併發症所造成的傷害。

個案

A 先生，65 歲，平時身體沒有什麼不舒服，也沒有長期服用藥物。某日接受成人健康檢查時發現血壓 180/105 mmHg (毫米水銀柱)，休息 10 分鐘後血壓仍居高不下，經由家庭醫學科醫師問診，發現幾個月前他曾吃降血壓藥物，吃了 2 個月後，因為血壓回到正常，所以他就停藥了，雖然醫師曾告訴他高血壓藥物不能停，但是他擔心藥物



黃慧雅醫師總是細心聆聽病患的陳述

會傷害腎臟，而且聽鄰居說高血壓藥吃久了就必須一直吃，所以他就不敢再吃藥了。

像 A 先生這樣對高血壓觀念不正確的人很多，他們往往服藥不規則，長期血壓控制不良，甚至造成嚴重的併發症。

何謂高血壓

血壓是血流衝擊血管壁所造成的壓力。當心臟收縮將血液送到全身血管時，測得血管壁承受的壓力，稱為收縮壓；當心臟舒張，全身血液回流到心臟時，測得血管壁承受的壓力，稱為舒張壓。18 歲以上的成人正常血壓值為收縮壓低於 120 mmHg



且舒張壓低於 80 mmHg。當收縮壓介於 120 - 139 mmHg 或舒張壓介於 80 - 89 mmHg，稱為「高血壓前期」。當收縮壓高於 140 mmHg 或舒張壓高於 90 mmHg，稱為「高血壓」。

只測量 1 次血壓是無法診斷出高血壓，測量血壓前應先休息至少 5 分鐘，前 30 分鐘避免激烈運動、抽菸或食用含有咖啡因的食物，測量時採舒服的坐姿，避免衣服袖子太緊及太厚，將測量的手臂放於桌面上，上臂與心臟同高度。同一側手臂需測量 2 次，若數值相差 5 mmHg 以上，應再測量幾次，以較相近的 2 次數值取其平均值。左右手都必須測量，取較高的一側為準。每周至少測量 3 次，若血壓都持續偏高，達到上述的數值，才是「高血壓」。

有些人在家裡量血壓正常，但一到醫院，因為緊張，血壓就偏高，這種情形很常見，稱為「白袍性高血壓」，所以醫師會請病患在家裡每天測量血壓並記錄，下次就診再拿紀錄給醫師評估，如此可以更清楚觀察平日血壓的情形。若家裡與醫院量的血壓差距較大時，應該將家裡的血壓計拿到醫院一起測量，並且操作給醫師看，看量血壓的方法有無錯誤。

為什麼會得高血壓

高血壓通常沒有症狀，很多人是在

例行健康檢查時，才發現有高血壓；有些人則是因為血壓太高，出現頭暈不舒服，就醫後才發現，甚至有的人是因為出現併發症住院，例如：腦出血，才驚覺有高血壓。就因為如此，有人稱高血壓為「沉默的殺手」。

96 - 99% 的高血壓患者是找不到血壓升高病因的「原發性高血壓」或「本態性高血壓」，這些人大多有家族高血壓病史，或是後天環境的因素，如：肥胖、攝取過多鈉離子(吃太鹹)、抽菸、

喝酒過量、缺乏運動、心理社會因素(如：長期壓力大)。只有少數患者是「續發性高血壓」，可以找到高血壓的病因，例如：使用某些藥物造成、腎臟疾病、內分泌疾病、主動脈縮窄等，將病因

去除後，血壓就會回復正常。

高血壓之非藥物治療

非藥物治療部分，包括維持正常體重、控制飲食、控制飲酒量、多運動、放鬆心情。體重的控制的部分，一般以身體質量指數 (BMI) 來評量，計算方法是體重 (公斤為單位) 除以身高 (公尺) 的平方，正常介於 18.5 - 23.9，大於 24 就是「過重」，大於 27 就是「肥胖」。同時男性腰圍應小於 90 公分，女性腰圍應小於 80 公分。飲食的部分，需多攝取新鮮蔬菜、水果、低脂乳品、與堅果，避免高熱量食物。鹽分的攝取應控



民眾切勿自行購買成藥服用

制每天不超過 6 克食鹽，要避免醃製的食品或罐頭等。飲酒量方面，男性要少於每天 30 c.c. 酒精，女性要少於每天 15 c.c. 酒精。運動方面，宜中等強度的有氧運動每天 30 分鐘，如：快走、慢跑、騎腳踏車、游泳等，剛開始運動時，時間及運動強度宜循序漸進，依個人身體狀況調整。另外，由於高血壓和抽菸都是造成心血管疾病的危險因子，所以應該積極戒菸以降低罹患心血管疾病的風險。

高血壓之藥物治療

目前主要的降血壓藥物分為 6 大類，每一類又有數種藥物可選擇，醫師會依據病患個別情形加以選擇適當的藥物。不同藥物有不同的副作用，大多是輕微的副作用，且只有少數人會發生，如輕微頭暈、腳水腫、或乾咳。如果服藥後產生副作用，應該與醫師討論藥物的調整或選擇其它種類降血壓藥，千萬不可因此自行停藥。若能配合醫師指示按時回診追蹤且規則服藥，降血壓藥物並不會影響腎功能或傷到腸胃。

高血壓的治療目標，一般是收縮壓低於 140 mmHg，且舒張壓低於 90 mmHg；若是合併有糖尿病或腎臟病的高血壓患者，須控制更嚴格，達到收縮壓低於 130 mmHg，且舒張壓低於 80 mmHg，以避免長期血壓偏高導致腎臟惡化。由於藥物劑量需逐步調整，且需

觀察服藥後的血壓變化，所以剛開始醫師會要求 1 星期或 2 星期就回診，等到血壓達到治療目標，就可以拿 1 個月或是連續處方籤，但仍應依醫師指示定期回診追蹤。

高血壓之併發症

如果高血壓長期沒有控制，會導致許多併發症，包括中風（腦出血、腦梗塞）、冠狀動脈心臟病（心絞痛、心肌梗塞）、左心室肥大、心臟衰竭、腎臟病變、視網膜病變（視力模糊、失明）。其中，腎臟病變者可能演變成慢性腎衰竭，需要長期洗腎。因此，許多人罹患高血壓，後來變成洗腎，其實是因為血壓沒有嚴格控制或是太晚接受治療，而非吃了降血壓藥物導致洗腎。

高血壓是一種慢性病，須長期服藥控制，以避面產生併發症，千

萬不要以為沒有不舒服就不需要治療。如果自行停藥，血壓會再度升高，甚至會產生急性心血管併發症。除了規則服藥及調整生活型態之外，還要每天測量血壓，作為醫師治療時的參考。有任何問題時，別忘了找您的家庭醫師討論！



定時測量血壓，防範高血壓

作者：黃慧雅醫師
學歷：中國醫藥大學中醫學系
現職：佛教大林慈濟醫院家庭醫學科醫師