

# 控制高血壓

**依** 高血壓的病因來分類的話，我們分為兩大類，一是原發性高血壓，二是次發性高血壓。有85%的病人是查不出原因來的，因為找不出原因，所以要靠藥物療法和非藥物療法來控制它，我們叫它是原發性高血壓，絕大部分的高血壓都是屬於這一種。

另外一種小於15%以下的病人是次發性的高血壓，可以查出特別的原因如荷爾蒙的增生或者是血管的硬化、狹窄或者是不正常的腫瘤，這時所引起的高血壓叫做次發性的高血壓。

次發高血壓所占的比率雖然不多，但是因為我們可以把它斷根，我們可以把血管打通，或者找到不正常的腫瘤，把它切除，這時，我們可以使他一勞永逸，好好把高血壓去除掉，我們可以把它治癒。但是，原發性高血壓我們沒辦法把它治癒，只有控制它，不要因為高血壓而引起併發症。

## 高血壓的機轉

高血壓的機轉，據醫生、科學家的研究，一般來說，高血壓是跟這幾個系統單獨存在或共同存在所造成。

第一是鈉離子使水分的多餘存積，所以，我們跟病人講，你不要「吃太多的鹽分」，我們看到高血壓病人或腎臟病的病人，到後來腿腫得厲害，醫師希望把水分儘量的排除掉。

第二是交感神經系統，它是我們控制血壓的一個器官，因為生氣激動血壓就會升高，它控制我們血壓急性時期的變化，當然，它可以分泌出很多的荷爾蒙，也可以維持慢性高血壓的症狀。

第三是我們激素（荷爾蒙）的影響，我們身體可以分泌許多使血壓高的激素，也可以分泌使血壓下降的激素，這兩種激素是維持一種平衡的狀態，如果使血壓升高的激素分泌過多，使血壓下降的激素過少，這時就會產生血壓高。

以上3個原因，可以單獨存在，也可以共同存在。

## 高血壓的危相

高血壓的危相分為兩大類，一是高血壓急症，二是高血壓緊急。急症是來得猛，非常快，這時血壓非常的高，會影響到五個器官即腦、眼睛、心臟、血管、腎臟，這五個器官。假如你沒有在24小時之內，把血壓好好控制

好，這些器官就會受到影響。我們看到腦血管的病變，主動脈破裂、脫離的現象，或者急性心臟衰竭，另外一種腫瘤造成血壓不斷的升高。

高血壓的治療，第一應該採用非藥物療法，我們中國人是最愛吃藥的民族，鐵打損傷要吃藥，傷風感冒、腰酸背痛都要吃藥，其實任何疾病治療的原則，先要採用非藥物療法。

高血壓治療，糖尿病治療，血脂肪過高也是這樣子，尿酸過高等都是。假如非藥物療法經過3~6個月，病人有一些危險的因素合併在一起，效果不好，就要給病人加上藥物治療。所以，即使使用藥物療法，還是要執行非藥物療法，包括減輕過多的體重，限制飲酒量，不能抽菸，限制鹽分的攝取：

一、少吃鹽漬的製品——香腸、醃肉、火腿等，罐裝食品鹽分含量非常高，要少吃。

二、吃西餐的時候，放在桌上的調味品，例如鹽、胡椒等，要少放。汽水、可樂、蕃茄汁含鈉鹽高，應少喝。

三、主婦們做菜的時候，鹽、味精、醬油要節制。這樣實行下來，鹽的攝取量自然減少。

四、要控制血糖。我們知道高血壓和糖尿病，幾乎像難兄難弟一樣，原來高血壓是十大死因排名第五位，現降到第八位，糖尿病原來是十名外，或八、九名，現在是第五名，這二個病，如

果合併在一起，治療要更徹底，因為這二個病在一起所造成的心臟血管病，比單獨存在的危險性要大好幾倍，所以無論治療高血壓或糖尿病，都要加倍的注意治療。

至於控制血脂蛋白異常，高血壓會促使動脈硬化的形成，而病人又有血脂肪、膽固醇過高，或三酸甘油脂過高，自然血管硬化的過程會加重，也會造成血管阻塞、心肌梗塞等等。

那麼要維持體內適當的電解質，我們知道鉀、鈣、鎂是我們人體當中，除了鈉離子以外，最重要的電解質。因為年紀大了，怕有骨質疏鬆症，且因為電解質的不平衡，或對我們心律不整的影響，這些離子都非常重要，所以要注維持人體適當的礦物質。

我們建議病人多食綠色的蔬菜，如此，鉀離子高，鈉離子減少，可以使血壓控制得好。其次是戒菸，戒菸對我們心臟血管或高血壓非常有幫助，血管如果堵塞或作氣球擴張術或開刀，再抽菸，只有壞處，血管馬上就堵起來了。再就是運動，運動可以把多餘的卡路里消耗掉，可以使我們血糖及血脂肪得到控制，以維持正常的體重。另外，情緒要放輕鬆，小孩子不聽話，或者做事情不如意，我們要想開一點，人生苦短，不管什麼事情都要從各方面去想，情緒保持穩定，參加社團活動，培養多方面興趣，這些都是用來治療高血壓的非藥物

療法。

## 高血壓藥物分類

我們來看看，有些人很胖，吃很多漢堡、炸雞，喝很多酒，血管很容易硬化，心臟表面會堆積許多脂肪，把心臟的血管堵塞。而且腰圍增加1吋，年齡就減少1年。希望平時多注意飲食，並作適度的運動，讓我們的肌肉結實，而不要脂肪增加。

如果還沒有把血壓控制到理想的範圍，宜維持生活型態的穩定，持續非藥物的療法，並小心理謹慎來服用一些高血壓的藥物。但首先要知道藥物優點和缺點。

高血壓的藥可以分7~8類，每一大類又有好多牌子，英、美、法、日、台灣製造的都有，所以，高血壓的藥物算起來有上百種之多，但是，我們高血壓常用的藥分為5類。

第一個是利尿劑，第二是乙型阻斷劑，第三個是血管張力轉化抑制劑，第四是鈣離子阻斷劑，第五是甲型阻斷劑。至於第六類是中樞神經系統的交感神經結的阻斷劑。第七類血管擴張劑。

藥是不管新發明的或是以前就存在的藥，藥物對每一個人的反應不一樣，只要適合的就是好藥，假如給病人吃藥以後，而血壓還沒有得到控制，那醫生通常會採用3種方法來幫忙你控制。第一把你的藥劑量加大一點。第二，把這種藥換掉，用另一種藥，因為機轉不一樣。第三，還是

以這個藥維持原來的劑量，再加不同機轉的藥。

假如血壓還沒有辦法控制在理想的程度，有些病人會覺得這個醫生不高明，血壓都降不下來。事實上，大家必需要有一個概念，很多藥物，必需持續服用3~4週，才能維持血中濃度，千萬不要急急忙忙的要求換藥或換醫師。

## 高血壓藥物分論

第一類利尿劑，利尿劑主要是把身體上多餘的鈉離子即鹽分、水分排掉。利尿劑還可以把平滑肌擴張，血管擴張以後，血壓才能夠下降。利尿劑可以使血壓升高的激素作用減弱，那當然就可以降血壓。利尿劑的優點是價錢便宜；缺點是鉀離子排泄得太多，尿酸升高，血糖升高或是脂肪代謝影響血脂肪高等等。假如醫生給你吃利尿劑，把它的劑量調整在安全範圍內，那它對於這些新陳代謝的影響是微乎其微的，所以利尿劑至今有100年的歷史，它還是很好的藥物。

第二類是乙型阻斷劑，這是目前最常用的高血壓藥，它的作用在所謂的乙型接收器上，使得血壓血高的物質，能夠減少它的作用。優點是可以治療高血壓、心律不整、心絞痛，防止心肌梗塞的發生。缺點來說，在血糖過低的情況下，使用這種藥會有危險，我們知道血糖過低會四肢發軟、出冷汗、心跳加快，這是身

體一個警告的訊息，要趕快吃巧克力或方糖，補充糖分。如果使用這種藥，會使血糖過低的時間拉得比較長，這樣反而影響病人腦的中樞神經系統。

第三類是血管張力轉換酵素抑制劑，這個藥跟鈣離子阻斷劑，是目前治療高血壓及各類心臟病的主流，它主要是可以控制激素過高所造成的血壓偏高，荷爾蒙分泌過高，血管收縮所造成的血壓偏高。另外，它可以減少血管的收縮及減少血管周邊的阻力，優點是可以保護心臟的功能，不影響我們脂肪、尿酸以及血糖的代謝，缺點是有些病人有乾咳的現象，或者皮膚有發疹的現象

。治療高血壓的藥，必需是要用它的優點，防止它的缺點。

第四類是鈣離子阻斷劑，它的作用方式是可以防止鈣離子進入細胞內，可以減少血管收縮，減少血管周邊的阻力，優點是可以治療心律不整、心絞痛、高血壓。缺點是它有心跳、心悸、心慌的感覺或有腿腫的現象。

第五類是甲型阻斷劑，它可以使血管舒張，減少血管阻力，優點是可以幫忙一些因為某一種不正常的腫瘤所造成的高血壓藥診斷與治療，對於血脂肪的影響，它是有幫助的效果。缺點是會影響姿勢性低血壓。

第六類交感神經阻斷劑，現

在用的量比較少，因為被其他新藥代替了。它的優點是減少血管的阻力，可以減少心臟的輸出量。缺點是容易產生姿勢性低血壓，它對於中樞神經系統有抑制的作用，吃了很想睡覺，注意力不能集中。

第七類，就是血管擴張劑，就是讓血管擴張、血壓下降。它的優點是使血管擴張、血壓下降、心跳加快。缺點是會使下肢有水腫的現象，鈉鹽屯積過多。一般來說，這藥不會是第一線降血壓的藥物，它都是和其他的藥物合併在一起服用，來達到它加強的效果。 

選擇全方位的

# 中國農民銀行

輕鬆實現您的夢想!!

我們為您提供全方位金融服務  
滿足您各項需求：

各種農業融資、存匯款、放款、  
外匯、信託、短期票券買賣、信用卡、  
保管箱出租、代理業務、電話語音服務及  
其他各項金融服務



## 中國農民銀行

THE FARMERS BANK OF CHINA

總管理處：台北市南京東路二段85號  
電話：(02) 551-7141  
農金部：台北市懷寧街53號二樓  
電話：(02) 311-0681