

高血壓 心臟病 的認識與保健



◎台中安樂社區醫療群
楊朝弘診所 楊朝弘醫師

一、什麼是高血壓

大於18歲成年人的血壓

正常血壓： $<120/80\text{mmHg}$

高血壓前期： $120\sim139/80\sim89\text{mmHg}$

第一期高血壓： $140\sim159/90\sim99\text{mmHg}$

第二期高血壓： $\geq 160/\geq 100\text{mmHg}$

所以，血壓 $>140/90$ 就稱之為高血壓。

二、高血壓的原因

- (1) 原發性高血壓：超過95%的高血壓是原發性高血壓，與家族遺傳有關係。
- (2) 續發生高血壓：與腎臟病、腎臟腫瘤、腎上腺腫瘤、甲狀腺疾病、副甲狀腺疾病及腎血管、主動脈血管疾病、或是藥物引起。

三、高血壓的症狀

大部份沒有明顯的症狀、故又稱之為「無聲殺手」。

四、高血壓的併發症

- (1) 心臟：左心室肥厚、冠心病、心衰竭
- (2) 腦部：腦中風
- (3) 腎臟：腎功能減退
- (4) 周邊動脈血管病變
- (5) 視網膜動脈血管病變

五、高血壓的治療

- (1) 生活風格的修正：包括飲食控制、體重控制、適當的運動以及戒菸和適量的飲酒等。
- (2) 降血壓藥的服用：必需遵從醫囑，每日按時服藥，才能保持正常的血壓。避免腦中風、心臟病及腎臟病等併發症出現。

六、高血壓的預防以及保健：



(1) 減重（最為重要）

“少吃”、“多動”、以及每天“量體重”為減重的最高指導原則。控制體重，讓體重指數（BMI）維持在正常範圍內（正常體重指數介於18~24之間）

$$\text{體重指數(BMI)} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)}^2}$$

例如身高170公分（1.7公尺），體重66.5公斤，則 $\text{BMI} = \frac{66.5 \text{ 公斤}}{1.7 \text{ 公尺} \times 1.7 \text{ 公尺}} = 23$

- (2) 高纖、低油、低鹽的食物。
- (3) 適當的運動：至少每週三次，每次超過30分鐘，運動中的最高心跳達到每分鐘130次。
- (4) 適量的飲酒（女性及瘦小的男性必須減半飲酒量）
高粱或XO之類的烈酒每天不超過60 cc。
葡萄酒之類每天不超過240cc。
啤酒之類每天不要超過720cc。
- (5) 戒菸：淡菸、濾嘴菸，甚至吸到“二手菸”一樣對人體有害，每日抽一支菸也一樣有害身體，因此，不僅要少抽菸而是要完全不抽菸，也就是要戒菸。

七、常見的有關於高血壓的錯誤觀念

- (1) 誤以為長期服用高血壓藥物會傷肝或傷腎。
- (2) 誤以為服用降血壓藥物會有依賴性。
- (3) 誤以為血壓降到正常就可以停藥或減藥了。
- (4) 誤以為有症狀後才需要服用降血壓藥。

八、有關於高血壓的正確觀念

- (1) 事實上長期服用高血壓藥是可以保護全身的動脈血管，避免血管硬化或阻塞造成器官缺氧或損傷。故可以保護腦血管避免腦中風；保護心血管、避免心肌梗塞及心臟衰竭；保護腎臟血管、避免腎臟功能衰退。
- (2) 因為高血壓大都是遺傳性的，加上人體老化的血管變化，依目前的醫學水準仍無法“根治”高血壓，故僅能“控制”高血壓，加上降血壓藥在人體的有效時間最多也僅能維持一天，所以降血壓藥物對於高血壓病的重要性，正如空氣、水、食物對一般人

的重要性一樣，需要定期的攝取，以維持人體的器官正常運作。所以也不會像是鴉片讓人產生依賴性的。

- (3) 血壓降到正常時仍須每天服藥，以維持血中降血壓藥的濃度在有效範圍內。因為降血壓藥如同我們吃進去的食物、水份，也會經過代謝而排出體外的。故要定時補充以維持身體血壓保持在正常範圍內。
- (4) 因為大部份的高血壓是沒有症狀的。假如等到有症狀才服藥的話，血壓的控制一定很不好，而且嚴重的症狀出現時再服藥，可能會造成無法挽回的遺憾發生（例如腦中風、心肌梗塞、腎衰竭）。

九、引起心臟血管疾病的重要危險因子

- (1) 高血壓
- (2) 抽菸
- (3) 肥胖 (BMI > 30)
- (4) 身體不活動
- (5) 高血脂症
- (6) 糖尿病
- (7) 微量白尿
- (8) 年齡 (男性 > 55 歲、女性 > 65 歲)
- (9) 有早發性心臟疾病的家族史

如果有愈多項危險因子的人，則其發生心臟血管疾病的風險愈高。

醫師簡介

楊朝弘 醫師

楊朝弘診所院長

