

從高血壓防治 談自我健康管理

家庭醫師的社區觀察

◎大雅社區醫療群 / 愛生家庭醫學科診所 林清棠醫師

血壓，顧名思義就是人體中血管的壓力。長期血壓過高會影響心血管系統功能和相關器官，例如：腦血管、心臟、腎臟，繼而引發腦中風、心肌梗塞、心臟衰竭、腎功能退化等相關疾病。大家似乎都知道血壓控制的重要性，但是繁忙快節奏的生活步調中；卻往往疏忽了這簡單的自我健康管理…了解並穩定自己的血壓。

社區流行病學調查顯示台灣地區腦中風的死亡率仍遠高於美國和日本，在醫療資源充沛的台灣；顯然仍有許多有待努力的空間。

我在大雅社區衛教演講數十場，宣導高血壓防治的重要性，十多年來觀察到三個現象，是社區鄉親的疑惑，也是防治高血壓的弱點，極須釐清，方能落實自我健康管理的效能，敘述如下：

- (1) 高血壓藥：一吃就不舒服，所以無法按時服藥，甚至自行停藥。確實，降壓藥有些會引起頭痛、下肢輕微水腫，有些會乾咳、以為感冒；有些會心跳變慢或變快，有些吃了以後排尿增加或無力感。這些狀況發生的機會並不多，只要和您的家庭醫師配合；慢慢調整，一定能將副作用降至最少。
- (2) 高血壓藥物是西藥，所以會傷害腎臟和肝臟？針對此說法，我想說明的是，任何食物、維他命、中藥草，甚至食鹽、糖、米、酒等，只要經過口服進入消化系統的東西，都可能經過肝腎的新陳代謝。過量的攝取，都會增加身體的負擔。諸位鄉親，相信經由各位的家庭醫師的專業診斷、定期檢查（理學檢查、生化檢查、心電圖）高血壓藥物恰好可以為需要控制血壓患者的健康嚴格把關，保護心血管、腦血管和腎臟功能。
- (3) 服用高血壓藥物，須終身服用，感到非常悲慘。鑒於如此心結，實在不用過度悲觀。自我健康管理的方法，確實值得長期努力經營，以下是穩定血壓，甚至可以降低血壓延年益壽的幾個好方法：

- (一) 調整體重至理想體重 (二) 多食用蔬菜、水果、低油脂食物
(三) 少鹽的飲食 (四) 規律的有氧運動

上述自我健康管理的方法，能夠降低您的高血壓，別忘了多和您的家庭醫師討論相關的議題吧！

醫師簡介

林清棠 醫師

大雅社區醫療群
愛生家庭醫學科診所

