

認識高血壓

◎信義社區醫療部 / 古蹟診所 / 王開遠醫師

一、血壓是什麼？

血液衝擊血管壁所引起的壓力稱為血壓。

二、什麼是高血壓？

高血壓分類（單位：mmHg）

正常血壓：收縮壓 < 120 與舒張壓 < 80

高血壓前期：收縮壓 120~139 或舒張壓 80~89

第一階段高血壓：收縮壓 140~159 或舒張壓 90~99

第二階段高血壓：收縮壓 ≥ 160 或舒張壓 ≥ 100

三、誰易得高血壓？

- ※ 鹽份攝取過多。
- ※ 過度肥胖。
- ※ 遺傳。
- ※ 40歲以上的中老年人。
- ※ 長期工作過度疲勞的人。

四、高血壓的症狀：

大部份的人都毫無症狀，多數人是在例行檢查中被發現；可能的症狀是頭暈、頭痛、耳鳴、眼花、頭部跳痛等。

五、高血壓的治療目標：

高血壓的藥物分為好幾類：直接血管擴張劑、利尿劑、α阻斷劑、β阻斷劑、鈣離子阻斷劑、血管收縮素轉化酶抑制劑、血管收縮素接受器阻斷劑。由於每個人的身體狀況不同，在藥物的選擇方面，醫師會依個別的狀況來給藥。

高血壓的治療目的在降低心血管與腎臟相關的罹病率及死亡率。血壓值若降低至 140/90mmHg 以下，可降低心血管併發症的發生率，預防疾病慢性

腎臟病患的血壓標準應小於 130/80mmHg，而收縮壓在 120~139mmHg / 舒張壓在 80~89mmHg 高血壓前期的人，需要改善生活方式以避免血壓再上升。

六、如何預防、控制高血壓？

- ※ 定期接受健康檢查—尤其是近親有高血壓者，及 40歲以上的中老年人，更需期待常檢查。
- ※ 保持精神愉快，工作輕鬆，避免疲勞及緊張。
- ※ 適宜的運動，充分的睡眠與休息。
- ※ 節制食量，避免肥胖。
- ※ 少吃油脂及太鹹的食物。
- ※ 戒菸、戒酒。
- ※ 定質量血壓。
- ※ 藥物控制。
- ※ 注意遺毒，適度保養。

結論：

高血壓一般並無明顯的症狀，因此常量血壓是早期診斷高血壓最好的方法。若需要接受藥物治療時要有恆心及耐心，依時醫師處方按時、按量服用。如有任何不適，應與醫師討論，千萬不要自行減藥或停藥。有些觀念要澄清：不同藥物的效果不能互相比較，要記住適合自己的藥就是好藥，最近研發出來的新藥或是引誘劑加推薦的藥，不見得每個人都適用。唯有每天按時規律服藥、紀錄血壓，信任醫師，逐步調整最适合自己的療法，加上健康的生活型態，才能把血壓控制平穩。

醫師簡介

王開遠 醫師

信義社區醫療部 / 古蹟診所
中山醫學大學 醫學系