



高血壓莫輕忽 健康生活保平安

文／心臟內科 主治醫師 盧炯睿

職場競爭激烈，在外忙碌打拚，經常超時工作，三餐飲食不定，回到家還要面對照顧子女與種種生活瑣事的中年男女，壓力真是大到喘不過氣來。小心！長此以往，血壓可能悄悄上升卻不自知。

高血壓是國人很普遍但也很容易被忽略的疾病，依據國民健康局的統計，國內20歲以上民眾，平均約每4人就有1人罹患高血壓，以此估計目前全國約有430萬名高血壓患者。進一步分析國人十大死因，高血壓位居第9，更重要的是前十大死因半數以上都與高血壓有關，尤以長年高居第2、3位的心臟與腦血管疾病為甚。

調查顯示

許多患者對高血壓掉以輕心

國人對於高血壓的態度常流於輕忽，這種輕忽的態度更表現在治療的順從性上。2009年「國民健康訪問暨藥物濫用調查」結果顯示，經醫護人員告知罹患高血壓的民眾，6成沒有控制體重，4成5沒有養成運動習慣以及沒有定期量血壓，3成未採取飲食控制，因罹患高血壓而長期服藥的比例，更僅僅占了3成。

血壓是什麼？血壓是血液由心臟流至血管，在血管壁上所形成的壓力，習慣上意指動脈的壓力，而以毫米汞柱（mmHg）為單位。心臟有收縮及舒張期，當心臟收縮，左心室便會將血液輸出到主動脈，產生最高血壓，又稱收縮壓。接下來，心臟會舒張，血液流入右心房，這個時候壓力最低，稱為舒張壓。2003年美國高血壓預防、檢測、評估和治療全國聯合委員會在第7次報告中（JNC7）將正常血壓定義為<120/80mmHg；血壓在120-139/80-89mmHg，為前期高血壓；血壓在140-159/90-99mmHg，為第1期（輕度）高血壓；血壓≥160/100mmHg，為第2期（中重度）高血壓。

影響深遠

心血管疾病常隨之而來

高血壓初期，病人幾無自覺症狀、或者只是覺得輕微不適，如頭暈、頭痛或肩頸痠痛等。由於全身的器官系統皆有血管分布，因此高血壓會造成全身系統性的傷害，在歷經數年或數十年後，將會導致心肌肥厚、動脈粥狀硬化及器官受損，從而造成腦中風、心絞痛、心肌梗塞、心衰竭、腎臟病及周邊血管疾病的發生。

對40-70歲的人來說，當血壓值落在115/75至185/115mmHg區間，收縮壓每提高20mmHg或舒張壓每提高10mmHg，罹患心血管疾病的危險就會倍增。因此高血壓被形容為隱形殺手，病人往往在發生令人遺憾的結果之後，方才驚覺自己的血壓已經失去控制。

面對現實

天天量血壓才能提高警覺

一旦有了高血壓，該如何好好控制？面對高血壓要有良好的基本態度，要了解高血壓的治療是永久性的，千萬不能三天捕魚兩天曬網，並應每天記錄血壓，這才是對自己健康最有效益的投資。

當被診斷為高血壓之後，醫師首先要排除發生率約5%的續發性高血壓，亦即慢性腎臟病、腎動脈狹窄、腎上腺腫瘤、主動脈狹窄、甲狀腺亢進症、庫欣氏症候群或者不當藥物使用等因素所引起的高血壓。接下來，醫師會評估病人有無相關臨床疾病（如：糖尿病、腦血管疾病、心臟病、腎臟病及周邊動脈疾病），及危險因子（如：年紀、抽菸、血脂異常、肥胖、缺乏運動）。

高血壓的治療方式，包含生活型態的調整及藥物治療，治療目標根據臨床狀況而有所不同。一般高血壓病人的治療目標值，血壓降到140/90mmHg以下；有糖尿病、腎臟病或心血管疾病的高危險群病人，更需將血壓積極控制在130/80mmHg以下。

多元治療

健康生活加服藥控制

●非藥物治療

健康的生活型態是預防及治療高血壓的首要方式，包括：

1. **減重**：應維持正常體重，將身體質量指數（BMI）控制在18.5-24.9以內。
2. **採取可防治高血壓的DASH（Dietary approaches to stop hypertension）飲食**：三餐以水果、蔬菜、低脂乳製品等飽和性脂肪及總脂肪含量低的食物為主。
3. **採取限鈉飲食**：飲食中的鈉鹽攝取過多，是血壓升高及造成高血壓的主要原因之一，只要減少鹽的攝取，不論是一般人或是高血壓患者，均能降低血壓。高血壓患者每日鹽分攝取若能降低至6公克以內，血壓平均可下降2-8 mmHg。
4. **多運動**：從事規則有氧運動（如：快走），每週5次，每次45分鐘，把運動當作日常生活的一部分。
5. **飲酒量適中**：美國人的建議量是每日酒精含量最多為1盎司或30毫升（約為1杯24盎司的啤酒、10盎司的葡萄酒或3盎司的80度威士忌），女性及男性體重較輕者減半。國人的建議量應比國外減半。
6. **其他**：戒菸、減輕生活壓力、保持身心愉快及充足睡眠。

●藥物治療

依照藥理機轉，降血壓藥物可分為6大類。藥物的選擇需考量臨床相關疾病，選出最適合病人的藥物，並達到簡單服用即可控制血壓、不影響生活品質及長期服用沒有重大不良反應的原則。病人必須與醫師密切配合，建立互信，才能達到最佳療效。

面對壓力，這場健康大作戰，你準備好了嗎？請別忘了留點時間關心自己、關心親人，別讓血壓隨著壓力一起上升。🌐