

高血壓常常是無症狀的，有些人則會有頭暈或肩頸痠痛的症狀，就算是在沒有症狀的情況下，高血壓也會慢性而長期地對血管造成傷害，增加心臟的負擔以及心血管風險，包括心臟病，腎臟病，主動脈剝離、或者是中風；通常從血壓高到最後造成心血管的傷害需要好幾年的時間，因此，只要我們對高血壓有足夠的認識，並及早發現、及早治療，就可以避免後續麻煩的心血管疾病及併發症。

高血壓的成因

人的血壓會變動，短期可能因為壓力大、睡眠不足、感冒生病而導致血壓變高，有時當問題排除後，血壓就會恢復正常了，但如果長期血壓都超過標準的話，就代表有高血壓疾病，需要接受治療。

高血壓可分為原發性及次發性：

- 原發性高血壓：占大多數，指的是找不到特定成因的高血壓。目前醫學上認為是跟年紀大血管硬化以及腎功能相關。
- 次發性高血壓：因其他疾病所造成的高血壓。只要將這些特定的疾病查出來並處理的話，高血壓就能夠獲得改善，包括1.睡眠呼吸中止症2.腎實質性高血壓3.腎血管性高血壓4.原發性皮質醛酮過多症5.嗜鉻細胞瘤6.主動脈縮窄症7.甲狀腺及副甲狀腺疾病。在年輕就發生高血壓或者是高血壓嚴重有合併心臟肥厚的病人，建議進一步檢查是否有次發性高血壓的可能。

高血壓對身體的影響

長期血壓控制不良造成心血管疾病以及器官損傷，最容易受影響的器官包括：

- 腎臟：尿蛋白、腎衰竭
- 腦：血管狹窄、中風
- 大血管：主動脈瘤，主動脈剝離
- 心臟：冠狀動脈狹窄、心臟肥厚、心衰竭

血壓愈高、時間愈長，對這些器官的傷害愈嚴重，因此我們需要提早發現及用藥，好好地控制血壓。

認識高血壓急症

高血壓有其危險性，當血壓太高，收縮壓超過180、舒張壓超過120，就可能產生立即性的器官損



傷，包括腦部的出血性腦中風、動脈剝離、心衰竭引發急性肺水腫、急性腎衰竭；因此當血壓過高又合併有喘或胸悶胸痛，頭痛等症狀，要視為緊急的情況，需要到急診趕快用藥物將血壓降下來。

高血壓的診斷

究竟血壓要多高才算高血壓呢？其實高血壓的標準，是在醫院量的還是在家裡量的略有不同，根據臺灣心臟學會的建議，在醫院的話，血壓大於140/90為高血壓，在家的話建議135/85以上就是高血壓了；因為病人到醫院多半會緊張或是急匆匆的，血壓容易偏高，所以醫生還是比較建議以家居長期記錄的血壓作為治療參考。另外量測血壓的方法也要注意一些細節，包括量測前三十分鐘不要激烈運動，量測前五分鐘建議要靜坐休息，量測的時候要用大小適中的壓脈帶，血壓計與心臟的高度同高，每天盡量在固定時間量測；以上種種是為了減少干擾因，避免造成高血壓的誤判，若有高血壓的病人，建議在家中準備一臺電子式的血壓機，並記錄每天的血壓，若沒辦法每天記錄，看門診前先準備至少一個禮拜的紀錄，方便醫師參考以調整用藥。

飲食及生活調整

高血壓患者除了控制血壓之外，更重要的是控制心血管的風險因子，因此除了以藥物改善，也要注意飲食及生活習慣的調整，包括：1.減少飲酒2.戒菸3.減重4.運動5.多蔬果少油脂的飲食6.鹽分減量。如此可降低血壓，更重要的是能減少未來發生心血管疾病的風險。



1. 減少飲酒	酒精一天不超過二十克
2. 戒菸	完全不抽菸
3. 減重	BMI建議為22.5~25
4. 運動	有氧運動，每次四十分鐘，一週三至四次
5. 多蔬果少油脂的飲食	多蔬果，低脂的乳製品，減少膽固醇及飽和脂肪酸的攝取
6. 鹽分減量	一天二至四克的鹽為限

藥物治療


血壓控制主要依靠藥物，因為藥物才是最能有效降低血壓的手段，高血壓的藥物大致分成幾類，包括：1.鈣離子阻斷劑，2.乙型交感神經阻斷劑3.血管收縮素轉化酵素抑制劑（ACEI）或血管收縮素受體阻斷劑（ARB）4.利尿劑。

醫師會根據情況選用適合的血壓用藥，讓血壓獲得適當控制，同時也盡量避免副作用的發生，另外吃藥時也別忘了持續地量測血壓，因為醫師會根據血壓紀錄來調整藥物的劑量。

一朝用藥 就要永遠吃藥？

吃藥是為了控制血壓高的問題，少部分人因為壓力或睡眠不足，造成短時間血壓上升，但這些因素排除以後，血壓就能降下來；但是大多數的人是因為血管硬化形成高血壓，隨著年紀愈大血壓愈來愈高，因此還是需要持續吃藥控制血壓，只要按照醫生的指示好好吃藥控制，也能擁有很好的生活品質。最怕的是發現有高血壓後反而不量血壓也不吃藥控制，等到腎臟或心血管出了問題才開始吃藥，但是到那時候對器官造成的傷害，通常已經難以回復了。

與高血壓和平共處

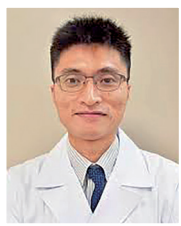
高血壓沒有什麼明顯的症狀，通常是因為有腎臟病、心臟病，或者是中風到醫院才開始控制高血壓，因此要定期追蹤留意身體的狀況，早期發現高血壓；若是發現了應配合醫囑吃藥控制、調整生活習慣，切莫隨意聽信偏方，花了冤枉錢又弄壞身體，只要我們好好控制，學著與高血壓慢性病和平共處，也能和一般人一樣，擁有高品質的生活與預後。 



參考文獻：

1.衛生福利部高血壓統計<https://dep.mohw.gov.tw/dos/cp-1720-7324-113.html>

2.2015臺灣心臟學高血壓治療指引<http://www.tsoc.org.tw/upload/files/Final%20PDF.pdf>



作者介紹

李修銓 心臟內科主治醫師

專長

學經歷

- 長庚大學醫學系
- 亞東紀念醫院內科住院醫師
- 亞東紀念醫院心臟內科研究員

- 高血壓、高血脂
- 心絞痛、心悸、暈厥、喘
- 冠狀動脈疾病、心衰竭、瓣膜性心臟病、周邊血管疾病，心律不整
- 心臟超音波檢查、周邊血管超音波、心導管