

# 什麼是白袍高血壓？

## 需要血壓控制嗎？

撰文◎透析中心組長 林雅雯



您曾有這樣的經驗嗎？在家測量血壓明明都很正常，為什麼每次來醫院測量血壓反而都偏高了？這是不是就是所謂的「白袍高血壓」？



### 如何判斷白袍高血壓？

「白袍高血壓」（White Coat Hypertension, WCH）的定義是指在醫院或診間測量血壓時，血壓值 $\geq 140/90$  mmHg，但在家裡量血壓或使用連續性24小時血壓儀器測量時，血壓值均小於 $130/80$  mmHg。嚴格來說，「白袍高血壓」必須為無高血壓用藥治療之患者，若服用血壓藥而仍出現門診間高血壓的情形應被稱作「白袍效應」（White Coat Effect 或 Whitecoat Uncontrolled Hypertension）。同樣觀念用於門診間內外皆高血壓的患者，若患者已經服藥中稱為持續性未控制高血壓（Sustained Uncontrolled Hypertension），未服藥則為持續性高血壓（Sustained Hyper-

## 2017年AHA/ACC《高血壓治療指引》成人血壓分級

血壓分級	收縮壓 (mmHg) (在上面高的數值)	舒張壓 (mmHg) (在下面低的數值)
正常	< 120	< 80
高血壓前期	120~129	< 80
高血壓第一期	130~139	80~89
高血壓第二期	≥ 140	≥ 90

資料來源：Whelton PK, Carey RM, Aronow WS et al, 2017



tension)。「白袍高血壓」(White Coat Hypertension, WCH)是一個被正式定義的醫學名詞，而非開脫自己不是高血壓的藉口！

### 高血壓診斷

高血壓診斷應以居家測量作為判斷，而居家測量血壓的準確性就相當重要了！居家血壓採用「722原則」，即連續七天早、晚二次量血壓，且每次量測二次，並間隔1分鐘採取平均值，只要平均居家血壓高於130/80 mmHg，即可診斷為高血壓。

### 測量血壓時應注意事項

- 一、測量血壓的時候，避免同時講話，專心完成測量。
- 二、坐在有靠背的椅子上，手臂支撐在與心臟同高之位置，且雙腳平放在地板上不要翹腳，保持舒適的姿勢。
- 三、前半小時最好不要做激烈運動、吃飯、抽菸或喝咖啡、茶、酒等會刺激身體飲料。
- 四、測量血壓前坐下來休息10至15分鐘。
- 五、選用適當大小之血壓壓脈帶，不要太鬆或太緊，最好能塞進兩根手指。
- 六、兩次或是兩次以上之測量結果，求取平均

值，兩次測量間必須間隔1分鐘以上。

### 白袍高血壓需要治療嗎？

早在四十年前就有醫師發現有些人會有「白袍高血壓」的狀況，已往我們總認為白袍高血壓只是一種對未知產生的緊張與焦慮，或是門診間量測血壓時休息不足導致的暫時性高血壓，過去的認知都以為白袍高血壓並沒有什麼臨床意義，但近二十年的研究發現：有白袍高血壓的人，未來在得到其他心血管疾病的風險會更高！

罹患白袍高血壓的人在血糖、血中膽固醇、血中三酸甘油脂的數值，都比持續高血壓的人低，同時數值也顯著高於完全沒有高血壓的人。換句話說，白袍高血壓造成身體裡的變化是真實存在的，如果已經有白袍高血壓，還忽視它的警訊，照樣大吃大喝或不運動，之後心肌梗塞和中風找上門的機會就會大大增加！

白袍高血壓其實可能為發展成持續性高血壓的一種前期型態，建議加強衛教病人居家的血壓量測，生活型態改變，並長期追蹤血壓變化。在已有高血壓致器官損傷證據或高心血管風險時，才考慮使用降血壓藥物。

