

高血壓新進展

◎林口長庚心臟血管內科主治醫師
張尚宏



現職 林口長庚心臟科教授

學歷 倫敦大學帝國學院博士

專長 高血壓、狹心症、心律不整

高 血壓顧名思義，就是血壓太高。它會造成各種後遺症，包括心臟、腦血管疾病。高血壓發生率隨年齡而增加，台灣 60 歲以上居民，有 60% 都符合高血壓診斷標準。盛行率高，加上後果嚴重，使得國人的十大死因有三種都與高血壓有直接相關，在 2017 年造成近 4 萬人死亡，即每 4.5 人中就有 1 人是直接死於高血壓相關疾病。

● 本期高血壓專輯簡介

最近 10 年，關於高血壓的定義、預防、治療有許多進展。本期長庚醫訊特別針對這個嚴重但常常沒症狀的無聲

殺手，由心臟科醫師及藥師合作為讀者整理最新資訊。首先是吳家棟醫師簡介如何診斷高血壓、如何量血壓、多高的血壓才算高，常常會因新研究的出現而更新。讀者可從本期內容得知最新的標準血壓。

發現自己血壓高了，第一步是檢討生活習慣與飲食。李廣祚醫師詳細說明有哪些可以努力，也應該努力的非藥物血壓控制法。大量研究證明，改善生活型態，可以大幅減低高血壓造成的後遺症。

已經嚴格改善作息飲食，血壓仍然不理想，就需要藥物的協助。臨床藥師雷青煒整理了目前長庚醫院常用的 6 類血壓用藥，除了介紹藥理機轉與療效，也提醒讀者注意各類相關副作用。

萬一藥物治療仍然效果不如人意，還有侵入性治療可以選擇。陳俊吉醫師介紹近年發展快速的腎臟交感阻斷術，亦能輔助控制血壓。

● 面對高血壓必須知行合一

如果你已經 50 歲，你有 50% 的機會患有高血壓。最重要的應對之道，是知道如何正確的量血壓。如果已經符合本期醫訊介紹的高血壓定義，請前往心臟科、家醫科、或一般內科與醫師討論。及早面對現實，才是最好的治療。長庚醫院提供由生活型態改進、藥物治療、到腎臟交感阻斷術的一系列服務。面對高血壓的最大風險，是你不知道（或不願面對）自己的高血壓。☺