

血壓高不是病？ 高起來要人命！

◎林口長庚心臟內科主治醫師 吳家棟

封面故事



現職 | 林口長庚心臟內科病房主任
學歷 | 長庚大學醫學系
加拿大蒙特婁心臟中心研究員
專長 | 心律不整電燒治療、
心律調節器手術

血液經心臟輸送至全身時，對血管所產生的壓力稱為血壓。血壓過高時血管內部會受損，經年累月後可能導致心血管疾病、腦中風、腎臟病等其他重大疾病。根據衛福部國民健康狀況調查顯示，台灣 18 歲以上民眾高血壓盛行率為 24.1%，約 4 個人就有 1 個人罹患高血壓，世界衛生組織 2009 年公

佈的全球健康報告指出，高血壓居全球導致死亡的危險因子首位，之後依序是吸菸、肥胖、及缺乏運動，與高血壓相關的死亡占總死亡的 18%。由於高血壓早期常沒有明顯症狀，容易被忽視，因此成年民眾應定期量測血壓，有異常應及早就醫。

● 如何正確量測血壓？

門診時常被問到：何時量血壓最好？一般建議早上起床後或晚上睡前測量，因為這兩個時段血壓較低，視同基礎血壓，每天測量的時間最好固定。根據台灣高血壓治療指引，量血壓前應靜坐 5 分鐘以上，1 小時內不可喝茶、咖啡、可樂或抽菸等，因為刺激性物質會使血管收縮，導致血壓上升。運動後 30 分鐘內也不適合量血壓，若服用降血壓藥物可在吃藥前量測。最好不要隔著衣服量血壓，測量時靠椅背坐正，雙腳放鬆，手肘平放於桌面，壓脈帶綁在上臂距手肘約 2 指幅的位置，不要綁在手肘處。至於左手或右手，建議測量血壓較高的手臂，兩手血壓相差 20 毫米

汞柱 (mmHg) 以上應告知醫師。若時間充裕可連續測量 3 次取平均值，每次間隔 3 到 5 分鐘。

● 多久測量血壓一次？

國民健康署建議 18 歲以上的民眾每年應至少量一次血壓，以下幾種人則建議每月至每週測量血壓：有高血壓家族史、40 歲以上且肥胖或工作壓力較大、女性更年期過後。而有心血管疾病、中風、慢性腎病、或已經接受降壓藥治療的患者，建議每天測量。

● 高血壓的診斷標準

血壓正常值為收縮壓 130、舒張壓 85mmHg 以下 ($< 130/85$)，高血壓定義為診間 (就醫時) 收縮壓 140、舒張壓 90mmHg 以上 ($\geq 140/$

90)，如果血壓介於 $130\sim 139/85\sim 89$ mmHg，稱為血壓偏高，應小心監測及調整生活習慣。就醫時可能因心理壓力大導致血壓上升，即所謂的白袍症，因此診間血壓過高的民眾應在家中自行測量血壓，若家中平均血壓超過 $135/85$ mmHg，可診斷為高血壓。

● 高血壓的治療目標

不同國家及地區對於高血壓的治療目標也不完全相同，整理如下表，台灣治療指引建議高風險患者如高齡、冠心病、或慢性腎病，收縮壓降到 120 比 140mmHg 有較佳的預後，因此對這些患者建議家中收縮壓可考慮降到 120mmHg。由於藥物反應及身體狀況因人而異，下表僅供參考，實際治療目標應由醫師依患者病情決定。⊕

不同國家及地區對於高血壓的治療目標比較表

	一般成人	年長者	糖尿病	冠心病	慢性腎病	中風病史
2017 台灣心臟學會指引 診間血壓	140/90	140/90 (75 歲)	130/80	130/80	140/90	140/90
家中血壓		120		120	120	
2018 歐洲心臟學會指引 (舒張壓均為 < 80)	120~129	130~139 (65 歲)	120~129	120~129	130~139	120~129
2017 美國心臟學會指引	130/80	130/80 (65 歲)	130/80	130/80	130/80	130/80
2017 美國家庭醫師學會	140/90	150/90 (60 歲)	140/90		140/90	