

高血壓一定要吃藥嗎？ 談談不用吃藥的方法！

◎林口長庚心臟血管內科主治醫師 李廣祚



封面故事

現職 林口長庚助理教授級主治醫師
林口長庚心臟加護病房副主任
心臟超音波學會理事

學歷 長庚大學醫學系

專長 心臟超音波在瓣膜及複雜結構心臟病的診斷、心臟介入治療的超音波指引、心臟外科手術前後超音波評估、心臟血管急重症治療

王先生今年 37 歲，在公司年初的健康檢查中意外發現自己的收縮壓高達 180mmHg！雖然很擔心，但因為工作繁忙，就把這件事拋在腦後了。直到年中，接連不斷的心悸與頭痛讓他實在受不了，才被家人帶來心臟科看診。一問之下才知道，原來他是聽說高血壓藥物一吃就會越吃越重，而且要吃一輩

子，才不敢來看醫生的。那麼，除了藥物之外，我們有什麼可以幫助王先生的呢？診察中發現他的體重過重，每天外食，也沒有運動習慣。經過營養師的諮詢做飲食調整、規律每週 4 天的慢跑、以及單一藥物的輔助下，目前收縮壓已經穩定控制在 130mmHg 左右。王先生感覺整個人舒服多了，對藥物也不再排斥，他最近開始了游泳的計畫，也許可以把剩下這顆藥減掉。

高血壓的治療分為兩大方向，雖然藥物治療很重要，但配合非藥物的生活習慣調整，不但可以讓血壓控制得更好，甚至有機會減藥或停藥。關於非藥物治療，我國在 2015 年的高血壓治療指引提出了完整的建議，即為 S-ABCDE 原則：低鹽（Sodium）、減酒（Alcohol）、減重（Body weight）、戒菸（Cigarette）、飲食調整（DASH diet）、運動（Exercise）。

一、低鹽

不少比例的高血壓患者對於食物中的鹽分相當敏感，前一晚吃了麻辣鍋，隔天早上的血壓就爆表，這是因為鹽分

會將多餘的水分鎖在身體中，導致血壓升高。目前建議每日攝取的鹽分不要超過 10 克，這相當於一到二茶匙的鹽量。然而，有些日常的食物中即使不額外加鹽，他們本身也含有相當的鹽分，例如麵線、泡麵、餅乾、麵包等等。所以實際能嚴格限制鹽分的患者真的少之又少，但我們還是要盡可能減少不必要的鹽分攝取，不然血壓會控制不下來。

二、減酒

酒精看似有利尿作用，喝完酒後臉紅通通的也好像循環不錯的樣子，但其實過量飲酒是跟高血壓有關係的。目前建議每日酒精攝取男性不要超過 30 克，大約是兩罐台灣啤酒的量，而女性勿超過 20 克，大約就只有一罐半。過量飲酒的患者如果能夠將酒精攝取量減少至建議範圍內，對血壓的控制也會有幫助。

三、減重

維持健康的體重，可以改善呼吸、保護關節、改善血糖與膽固醇、更可以減少罹患心臟病的機會。我們要維持身體質量指數（BMI）在 22.5 到 25 之間，太胖太瘦都不好。大致上來說，患者每減 1 公斤，大約可降下 1 毫釐汞柱的血壓，想像看看，一位過胖的患者如果減了超過 10 公斤，他的血壓就有機會回復正常了，何樂而不為呢。當然我們了解，減重對許多人不是一件容易的事，我們可以向營養師諮詢飲食習慣，請減重門診的醫師建議適當的運動方式，只要能持之以恆，一定能有所成效！

四、戒菸

我必須坦白，戒菸整體來說對於血壓的控制效果不明顯，這可能因為戒菸相關的體重上升稀釋了他的效果。但是，香菸對於健康的危害實在太大了，尤其高血壓的患者本來就有比一般人高的心血管疾病機會，加上香菸的推波助瀾，更增加了這些風險，所以戒菸是必須的，只要能控制住體重的上升，相信對健康會有相當大的幫忙。

五、飲食

目前認為適當的飲食應該包括足量的蔬菜水果、低脂以及減少飽和脂肪酸的攝取。煮飯如果需要用油，建議優先考慮橄欖油或是葵花油這些主要含不飽和脂肪酸的油類。如果能夠將飲食的習慣改過來，平均可以降下 10 毫釐汞柱的血壓，絕對值得嘗試。

六、運動

運動是有史以來最好的非藥物治療的方法之一，尤其是有氧運動對血壓的幫助更大。持之以恆每週 3 到 4 次、每次 30~40 分鐘的有氧運動，可以幫助血壓的控制及穩定。臨床上常遇到患者聽到運動的建議時，會努力想出「不能運動的理由」，這些理由不外乎是太忙、太累、膝蓋痛、腰痛…大家的苦衷醫師都了解，但還是請您為了自己的健康撥出一點點時間，投資報酬率絕對會讓人滿意！針對骨頭關節有問題的朋友，也應找專家諮詢，選擇最適合自己的運動。🏃