

# 血壓控制知多少

◎高雄長庚心臟內科主治醫師 黃民評



掃描 QR code  
可觀看影片

健康影音館



專長

內科學、一般心臟學、醫學教育、  
網路醫學教育

**高** 血壓是最常見的疾病之一，血壓過高會導致心臟的負荷增加及對全身的血管造成損傷。長期的高血壓，會使心臟肌肉肥厚產生病變以及心臟衰竭，而對血管而言，將引起腦中風、冠狀動脈疾病、主動脈瘤、主動脈血管剝離及腎血管疾病等等併發症，造成患者的傷害甚至死亡。

然而國人可能因為對自身健康的疏忽，或是對高血壓如何測量不熟悉及控制血壓方式有所誤解，導致治療過程中仍產生併發症。因此，了解高血壓，及如何正確測量並控制高血壓，是非常重要的課題。

控制高血壓的目的，是在減少甚至避免其對身體器官的傷害，特別是心臟與血管疾病。會被高血壓影響的器官，像是心臟、腦部的血管、腎臟、眼睛，以及四肢的血管，都是需要被好好評估是否已經受到高血壓的

影響。除此之外，糖尿病及高血壓症，也常常會伴隨著高血壓一起出現，合稱三高。這三種疾病反映著病人的代謝異常，受到遺傳、飲食、抽菸、缺少適當的運動與睡眠，及肥胖症等。此外，還有些特殊的共病，像是腎臟病、甲狀腺疾病，還有睡眠呼吸中止症等等，也會導致以及加重高血壓的出現。因此在治療高血壓的同時，其他相關危險的共病的診斷以及同併治療，是非常重要的。

### ● 如何測量血壓

血壓的測量除了傳統的來到醫院或是診所測量出的「診間血壓」之外，還有在家自己量測的「居家血壓」，以及隨身攜帶特定機器的「活動式血壓量測」這兩種方式。依據研究顯示居家血壓及活動式血壓量測比起診間血壓對於心血管疾病風險有更好的關聯性。所以要再強調居家量測血壓的重要性。

如何正確量度血壓值呢？在測血壓前 30 分鐘不應運動、抽菸或飲用刺激性飲料例如咖啡與茶，並且上完廁所。測量者宜採坐姿，身心放鬆，手肘放置於支持物如桌上或椅子的把手，血壓帶的位置應與心臟同一水平。量度之前患者應靜坐 5 分鐘，由機器測出收縮壓（較高數值者）、舒張壓（較低數值者）以及心跳，測量兩次取平均值，且兩次的測量必須間隔 2 分鐘。而考慮血壓的波動，一天最好量兩個時段（例如早上 6 點～10 點以及晚上 6 點～到 10 點），方便監測血壓變化以利於血壓的

藥物控制。而我們血壓控制的目標，收縮壓為 140 毫米汞柱以內，舒張壓為 90 毫米汞柱以內。若有糖尿病、腎病變合併蛋白尿，以及有吃抗凝血劑預防中風的病人，則建議將血壓控制在 130 / 80 毫米汞柱以內。

### ● 高血壓會產生的器官傷害

當器官因受高血壓破壞時，會提高罹患心臟血管疾病之風險，像是心肌梗塞以及中風的風險。而臨床上醫師也會協助病人評估有那些器官已受到高血壓的影響。舉心臟為例，在臨床上病人可能在心電圖上出現左心室肥大或過勞，或超音波心圖上出現之左心室肥大，甚至出現左心室功能不全或心臟衰竭的症狀。反映腎臟功能的血清肌酸酐會上升（>1.5 毫克 / 毫升），甚至產生尿蛋白。腦血管的病變會造成暫時性腦部缺氧或中風。周邊血管病變造成了阻塞，會導致間歇性跛行，甚至產生慢性傷口以至於要截肢。眼睛視網膜病變產生出血或滲出物，甚至出現視乳水腫，進而損害視力。此外還有冠狀動脈疾病導致心肌梗塞與心衰竭，大大提升了死亡率與猝死的風險，更是要額外注意。

### ● 調整生活方式

除了配合醫師好好量血壓以及乖乖服藥，還有向醫師告知用藥的反應以及有無副作用以外，最重要的就是要調整生活方式。改變包括限制鹽分及精緻糖類的攝取、增加蔬菜之攝取並且要

規則運動，減輕體重、減少飲酒量及戒菸。體重過重與血壓增加有關，所有超過理想體重的高血壓患者都應計畫減輕體重，減重後可減少抗高血壓藥物的用量、減少血膽固醇含量及改善胰島素抗性，還可減少罹患心臟血管疾病的風險。平均體重減少 10 公斤，可降低收縮壓約 10 毫米汞柱左右。

### ● 結論

高血壓治療的目的在於防止因血壓高而引起之心血管疾病，尤其是腦中風及造成心肌梗塞的冠狀動脈疾病，並且還要主動找出並且控制其它共病，以減少與高血壓有關之死亡率及相關失能。處理高血壓患者除了血壓之測量外，還

要主動回報治療的反應，提出自己的疾病史以及作息睡眠狀況，以利醫師檢查可能引起血壓高的因素例如睡眠呼吸中止症。此外患者還需特別留意其所引起心血管疾病的危險症狀，必要時緊急送醫。而調整至健康的生活方式，與醫師合作一起來選擇最當之降血壓藥物，以獲得最大之高血壓控制療效。⊕

