

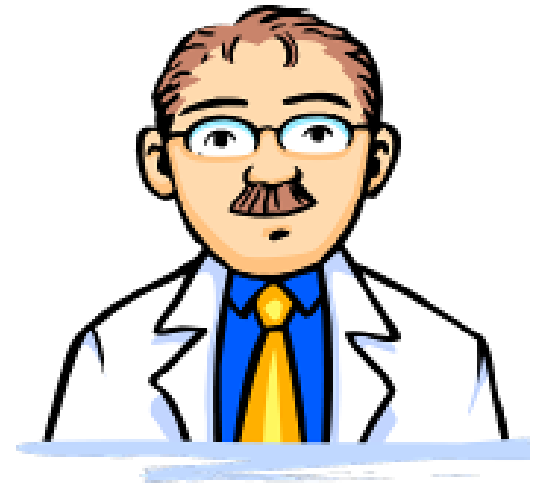
漫談高血壓

三軍總醫院心臟內科
林錦生醫師



何謂血壓？

- 血壓就是**血管裡的壓力**，就像水管裡有水壓一樣
- 血壓會有高低起伏，偶有波動
 - 睡覺平靜時：低一點
 - 運動、走路、生氣時：高一點
 - 天氣冷：高一點
 - 天氣熱：低一點
- 血壓是以**毫米汞柱**作單位
 - 收縮壓(高壓)：心臟收縮時產生之壓力
 - 舒張壓(低壓)：心臟舒張時產生之壓力



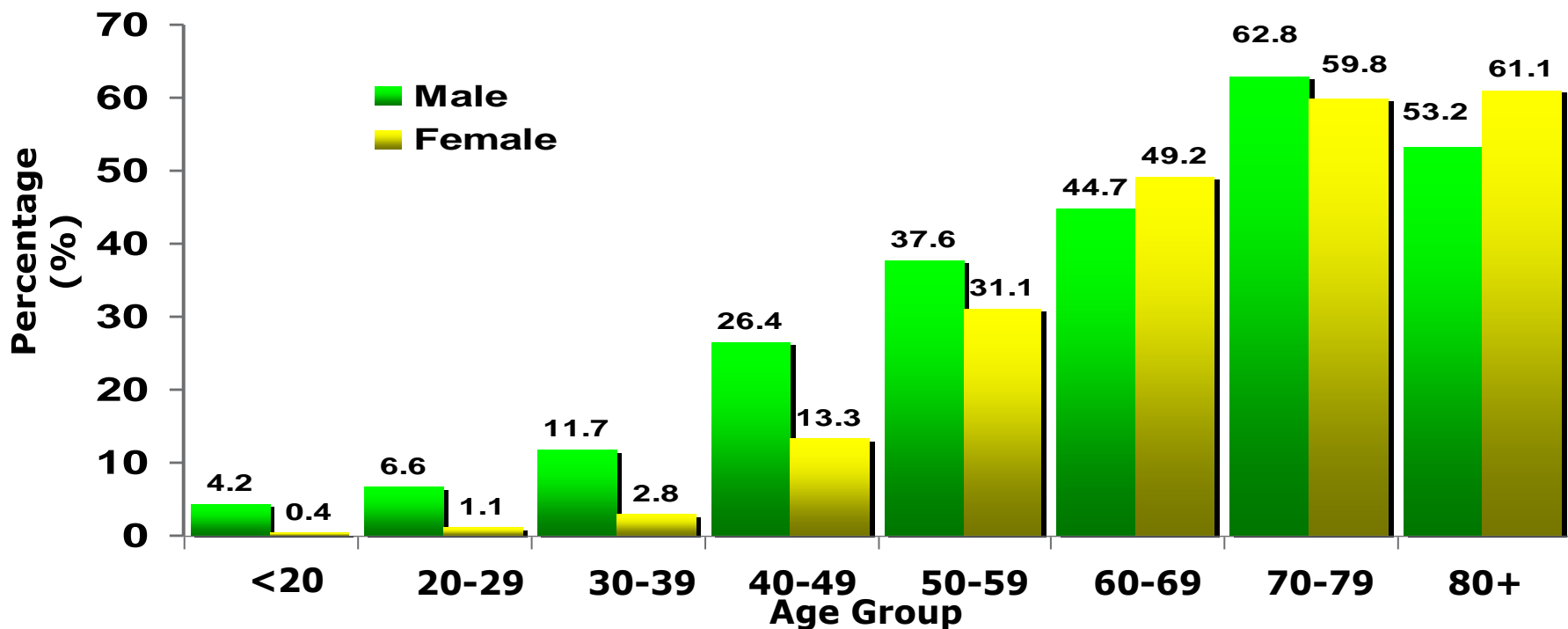
高血壓分類表

分 類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	和	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	< 120	和	< 80
高血壓前期 (警示期)	120~139	或	80~89
第一期高血壓	140~159	或	90~99
第二期高血壓	≥ 160	或	≥ 100



高血壓的盛行率

- 性別、年齡：衛生署國民健康局 2002 年的報告指出國人 15 歲以上的高血壓盛行率→
 - 男性—24.9%，女性—18.2%
 - 65 歲以上國民—56.6%



65 歲以上老人慢性病盛行率

排名	男性	女性	合計
1	高血壓	高血壓	高血壓 46.67%
2	白內障	白內障	白內障 42.53%
3	心臟病	骨質疏鬆	心臟病 23.90%
4	胃潰瘍或胃病	關節炎或風濕症	胃潰瘍或胃病 21.17%
5	糖尿病	心臟病	關節炎或風濕症 21.11%

血壓偏高的時候會有什麼症狀？

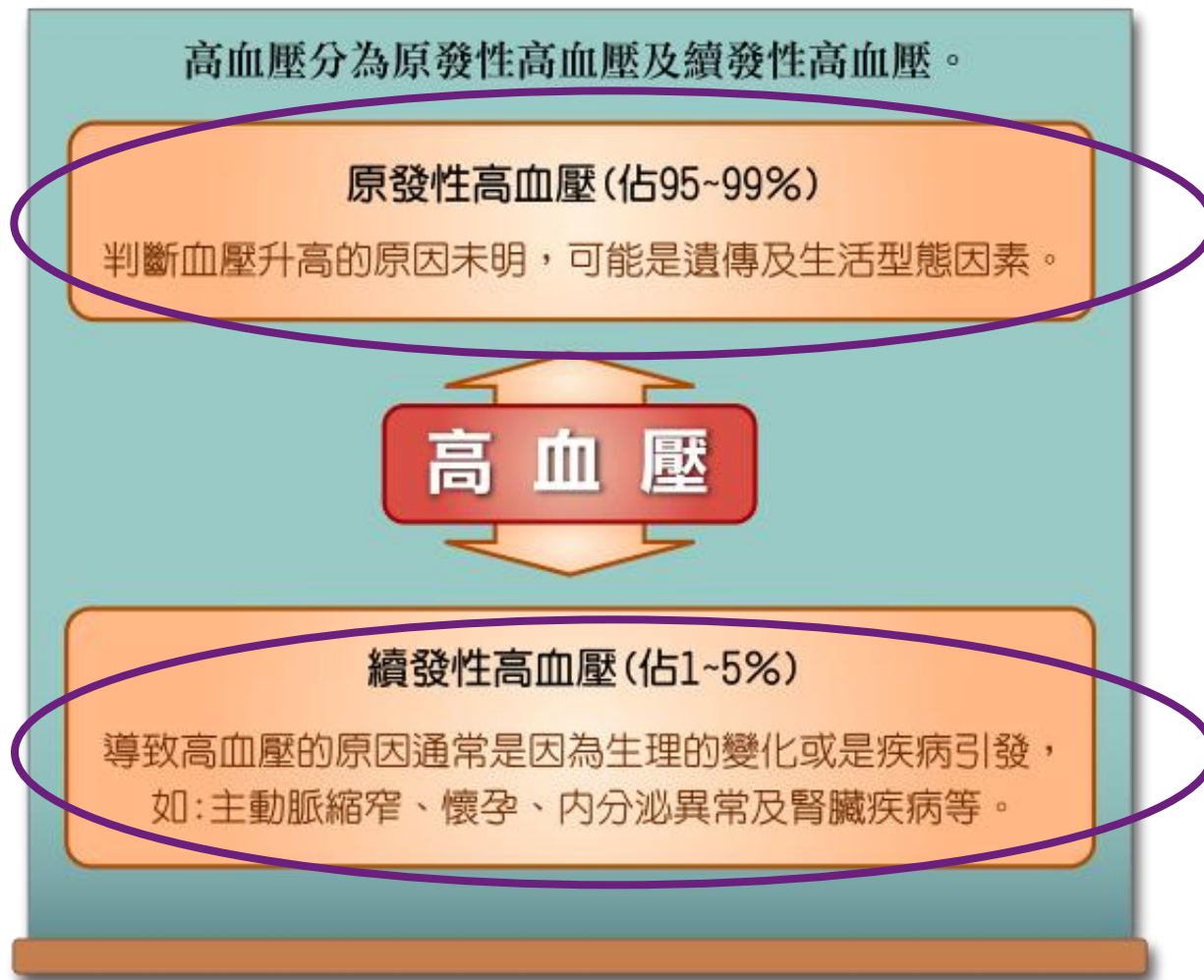
- 常常沒有任何症狀
 - 等你出現不舒服的時候，通常血壓都已經非常非常高了
- **很多人是在急診室發現自己有高血壓**
 - 中風、腦出血了才知道
 - 來不及了！！！！
- 多數人有頭痛、脖子酸痛、肌肉神經痛等無特殊性症狀
因此常被忽視或誤認為其他疾病
- 不論你有沒有不舒服
請平時記得量血壓
至少一星期一次



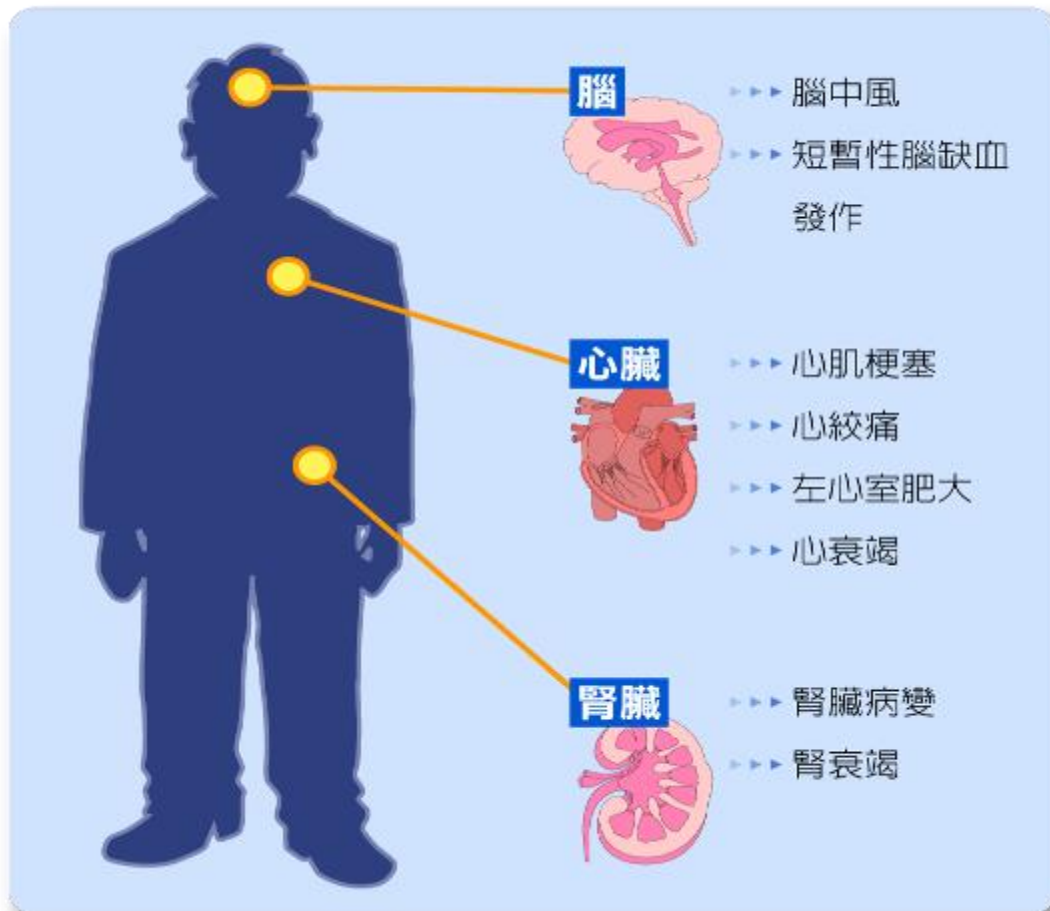
高血壓的判定

- 一段時間的**血壓測量** → 由醫師診斷
 - 感冒
 - 腹部不適
 - 緊張
- } 此時的血壓供參考
不適合判定是否為高血壓
- 尿液檢查：蛋白尿、糖尿
 - 驗血：腎功能、血糖、糖化血色素 (HbA1C)、血脂肪指標
 - 心電圖 (或胸部 X光)
 - 已知有腎功能不佳者: 24小時尿液分析
 - 已知有心臟疾病者: 心臟超音波
(用以了解高血壓的成因與程度)

導致高血壓的可能原因

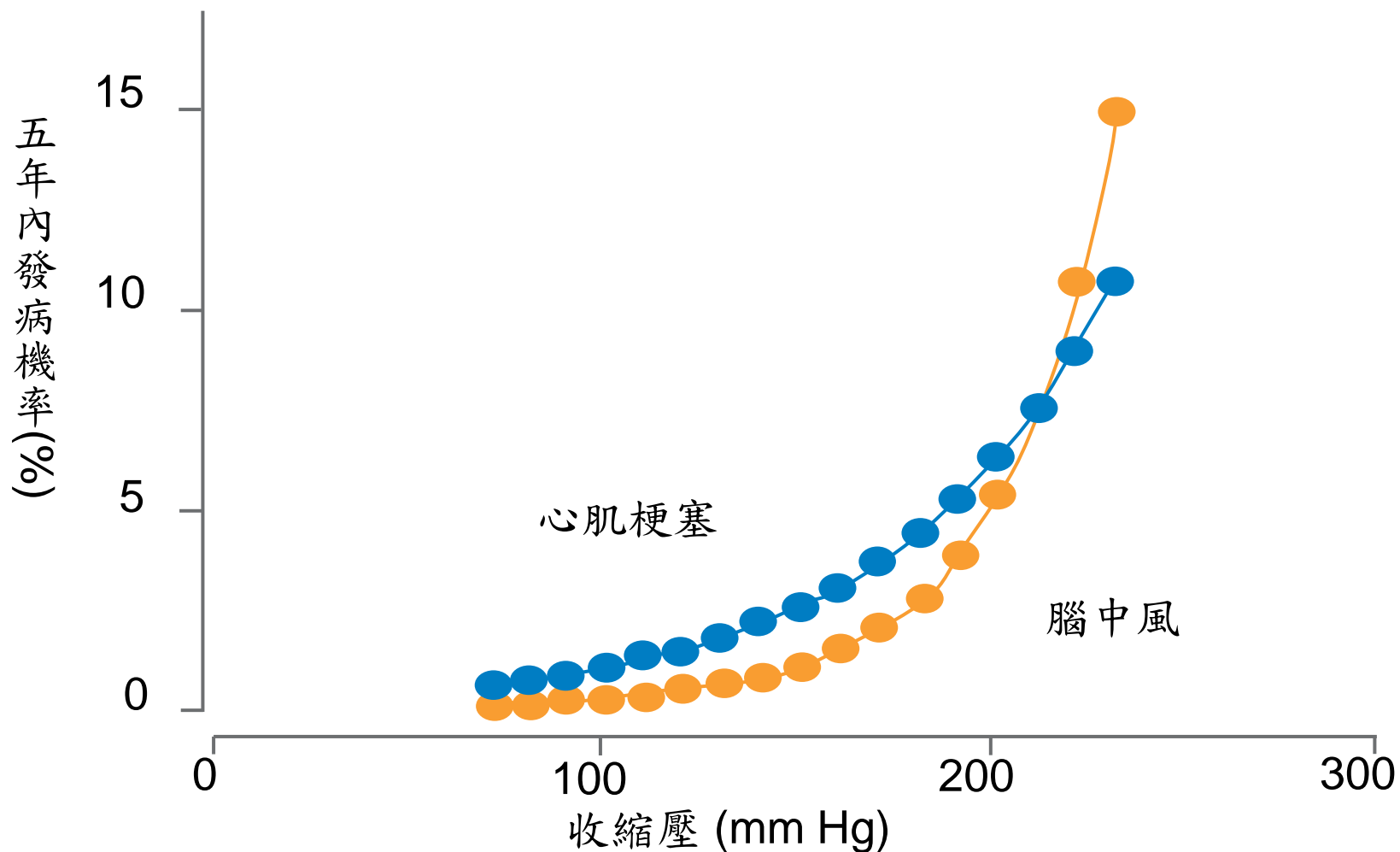


高血壓的危險後果



血壓太高會造成種種的身體併發症，對身體造成很大的危害。

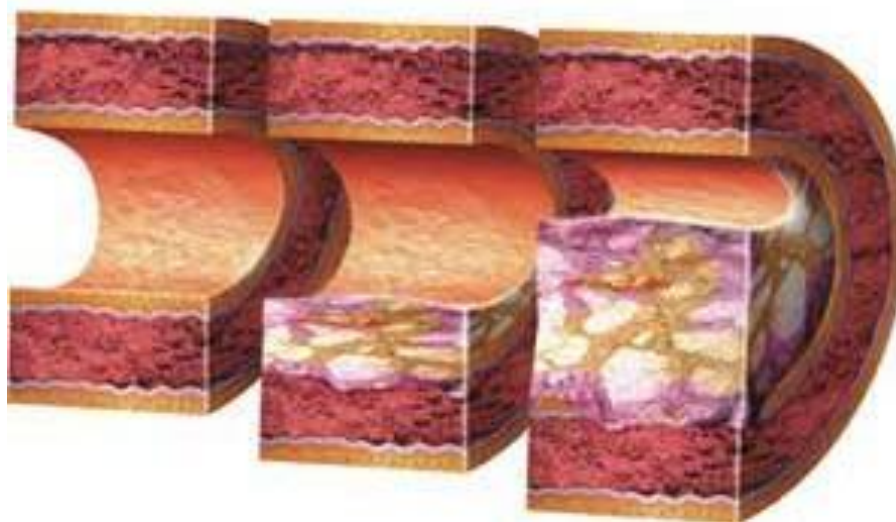
高血壓是心臟病與腦中風的主要原因



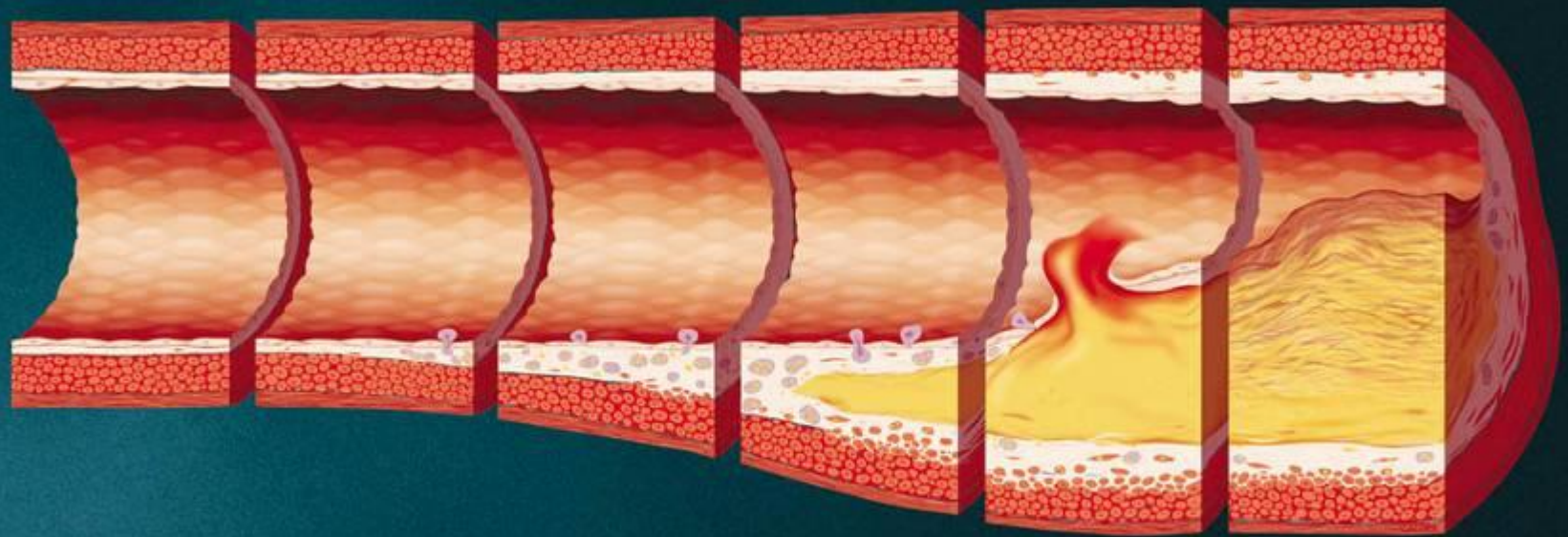
高血壓的主要併發症

- 下列數種疾病已被**證實和高血壓密切相關**：
 - 中風（出血、栓塞）→ 增加7~8倍
 - 心肌梗塞 → 增加2.5~4倍
 - 心臟衰竭 → 增加5~7倍
- 都是指同一件事 →

動脈粥狀硬化



高血壓對血管的傷害



第一期：起始形成

第二期：逐漸進行

第三期：併發症

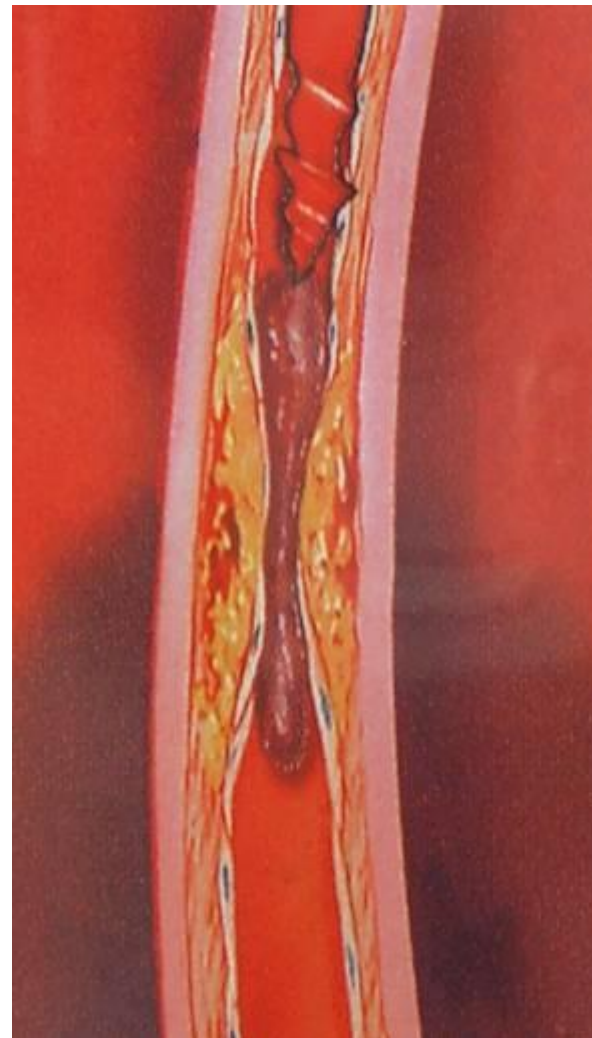
血管病變



正常血管



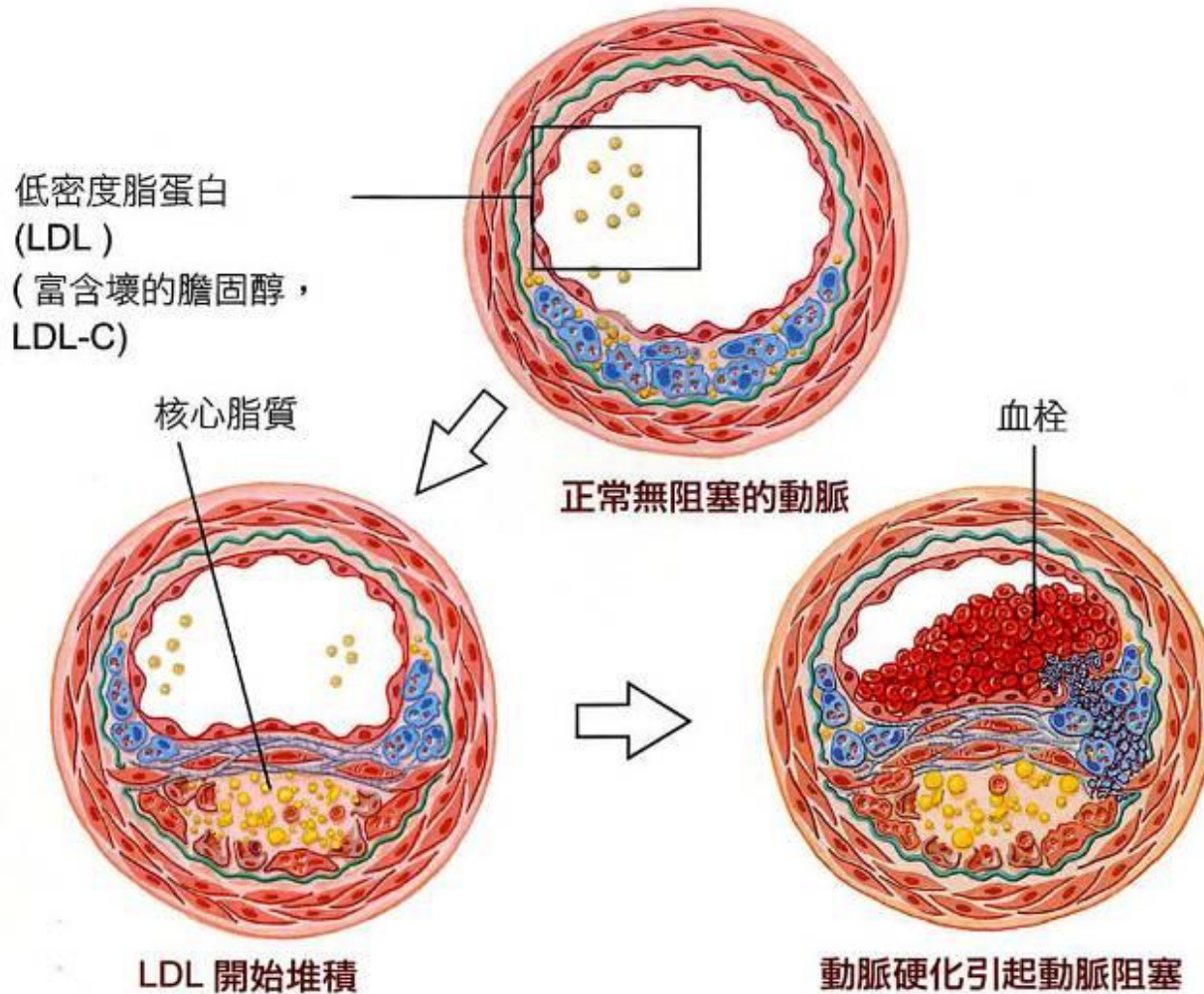
血管狹窄



血管阻塞

高血壓若合併高血脂，動脈硬化的風險更高

動脈硬化



高血壓的後果



腦部



中風，痴呆

高血壓



心臟



心肌梗塞、心臟衰竭、猝死



腎臟

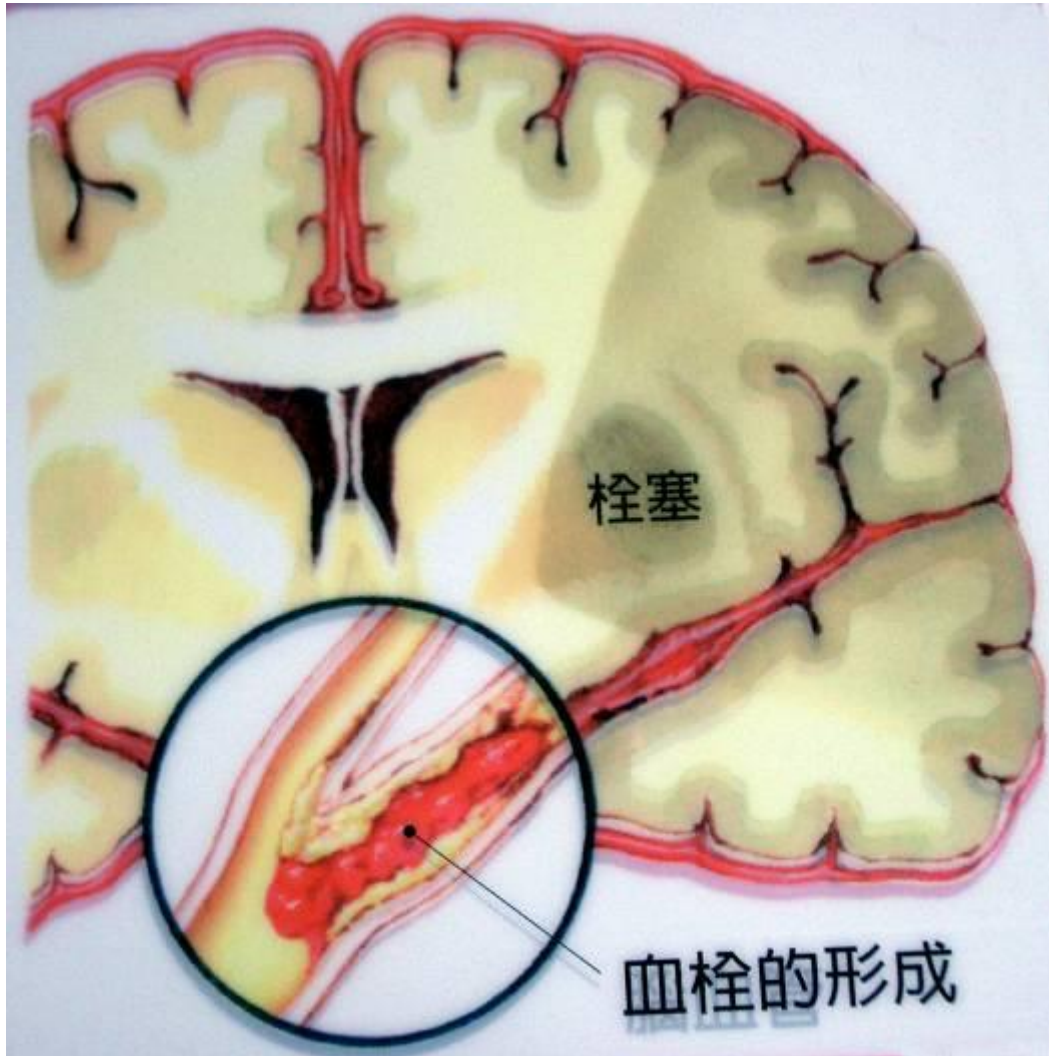


末期腎病

高血壓與腦中風

- 根據中央研究院的報告顯示：國人罹患高血壓**能按時服藥將血壓控制正常者僅 20%**，半數以上的高血壓患者未接受治療
- 高血壓患者將來罹患腦中風的機會是沒有高血壓者的 2 到 4 倍
- 短暫性腦缺血〈俗稱小中風〉，是當供應腦部的血液暫時減少而發生
- 症狀與中風相同，但持續時間不到 24 小時，這種「迷你型」的中風是有力的警訊，告知腦部的血液受到剝奪，而中風可能於不久後發生
- **控制血壓是預防腦中風最直接有效的方法**

腦中風



腦中風

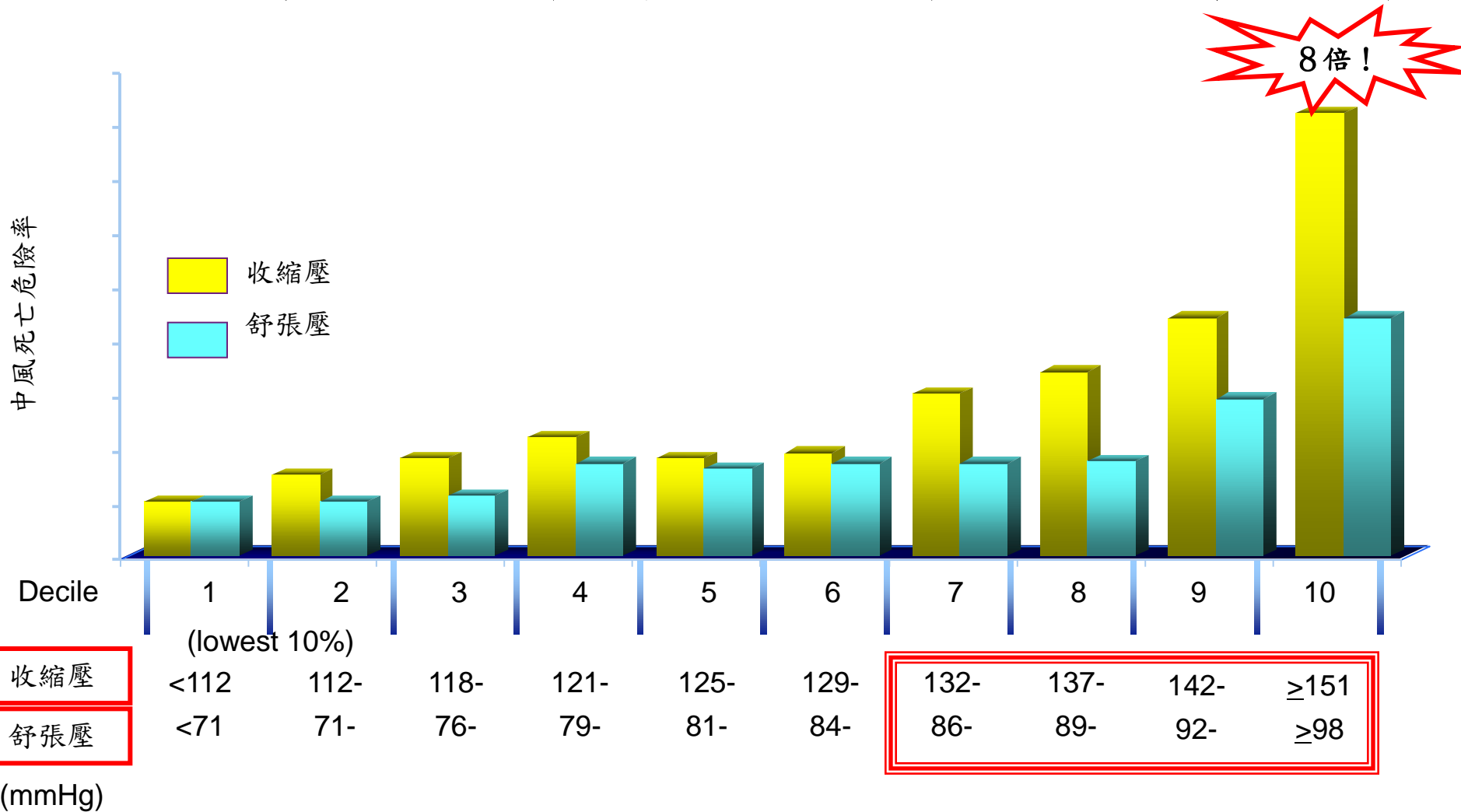
- 血管破裂出血
- 血管栓塞

結果：

- 猝死、植物人
- 終身臥床、坐輪椅
- 半身不遂、需持拐杖
- 無法言語、行動遲緩

血壓和中風的關係

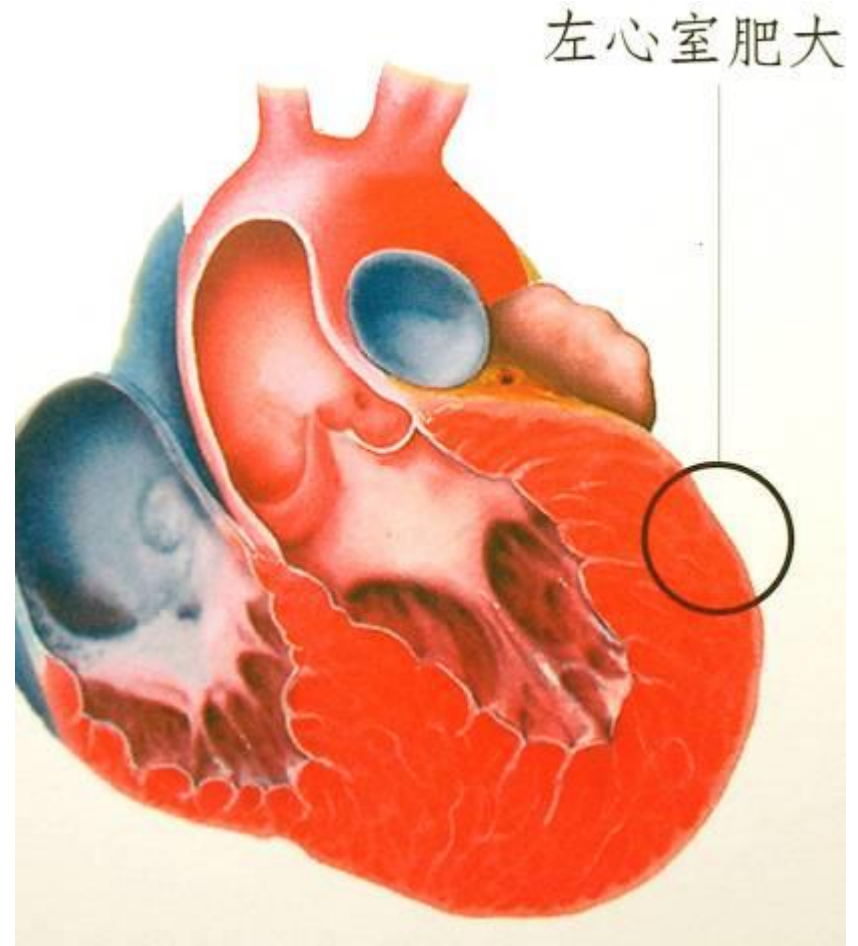
一項包含 35 萬人，追蹤 12 年的研究發現，血壓升高，中風死亡率也大幅升高



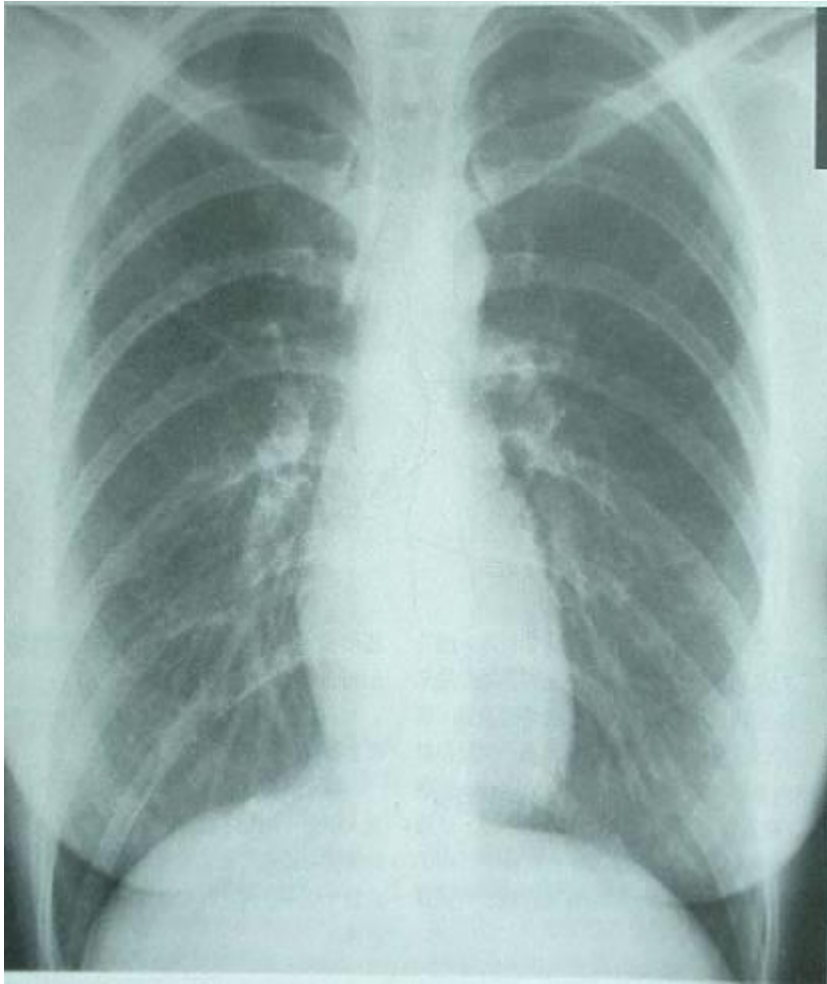
高血壓與心臟病

- 心絞痛 → 血管有阻塞. 還沒有全部塞死. 心臟肌肉只是受傷
- 心肌梗塞 → 心臟血管全部阻塞. 造成心臟肌肉壞死
- 左心室肥大 → 心臟的肌肉變厚，心臟的血液自我循環不佳，容易導致心肌梗塞
- 心衰竭 → 簡單來說就是心臟正常功能降低，以致氧氣及養份不能有效地輸送至身體各組織。心衰竭的死亡率甚高。在診斷後的第一年，約有六分之一到五分之一會死亡
- 將血壓控制在正常的範圍，可降低罹患心臟病的風險
- 血壓降低 2 毫米汞柱就可降低 7 至 10% 的心肌梗塞

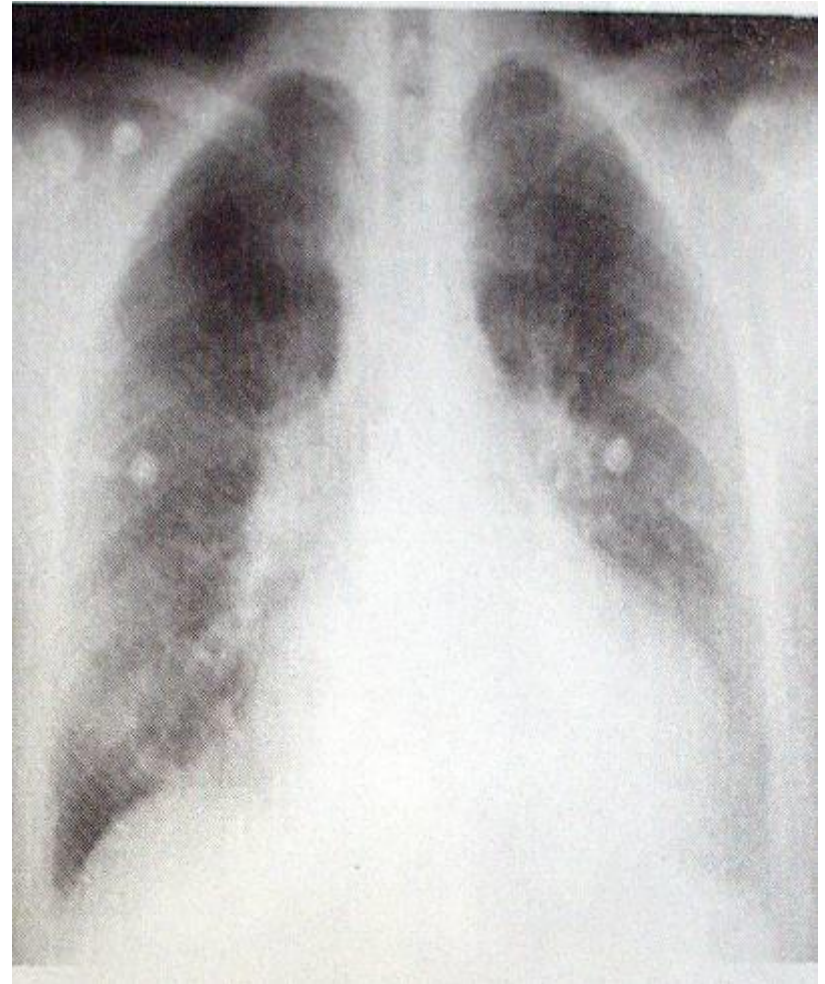
血壓太高造成心臟肌肉的負荷



心臟肥大



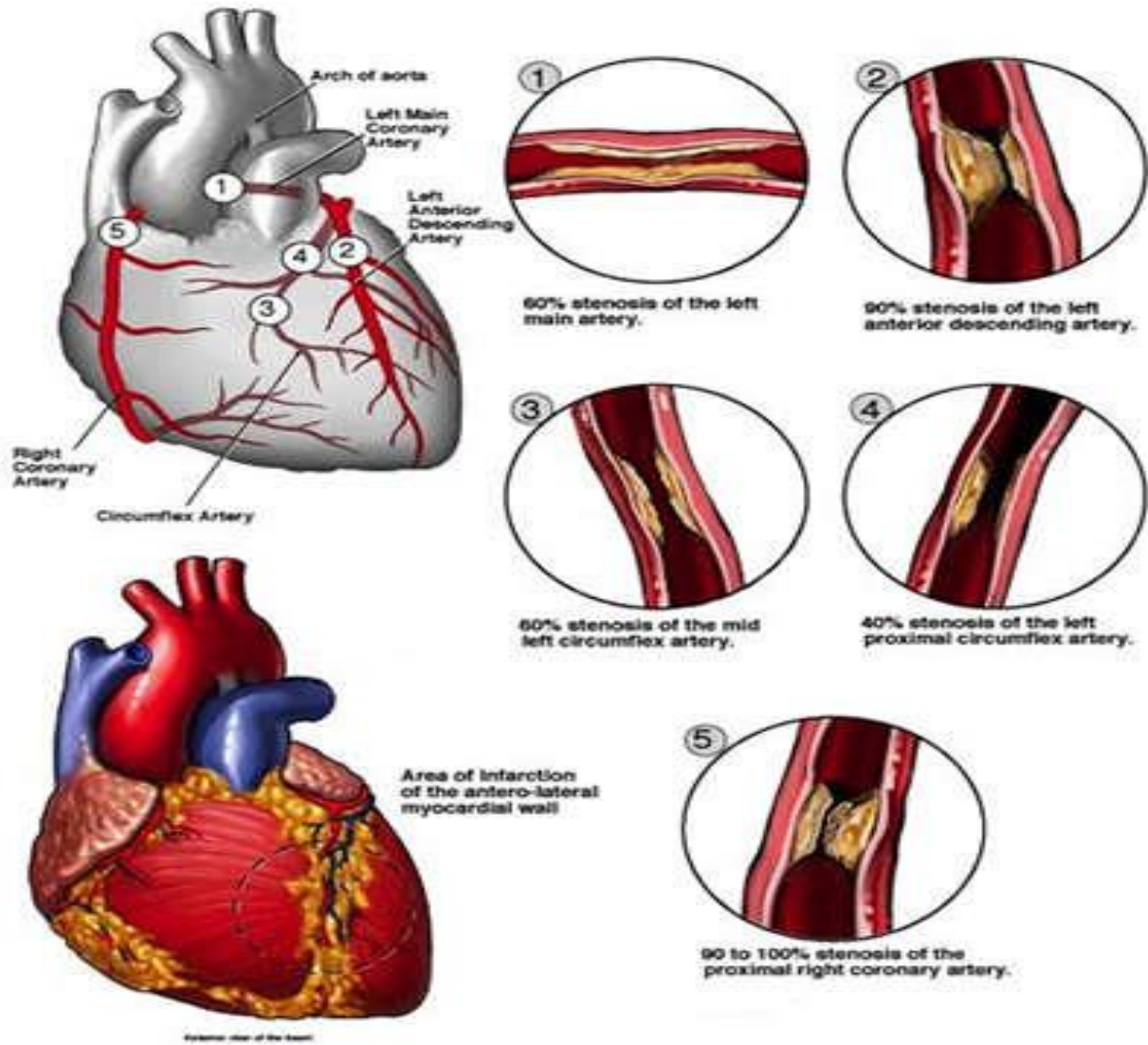
正常胸部X光



心臟肥大

冠狀動脈硬化會造成心肌梗塞

Atherosclerotic Coronary Artery Disease



心絞痛及心肌梗塞

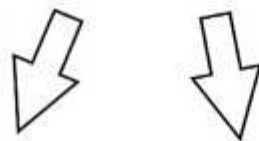
冠心病

(包括心絞痛/心肌梗塞...等)

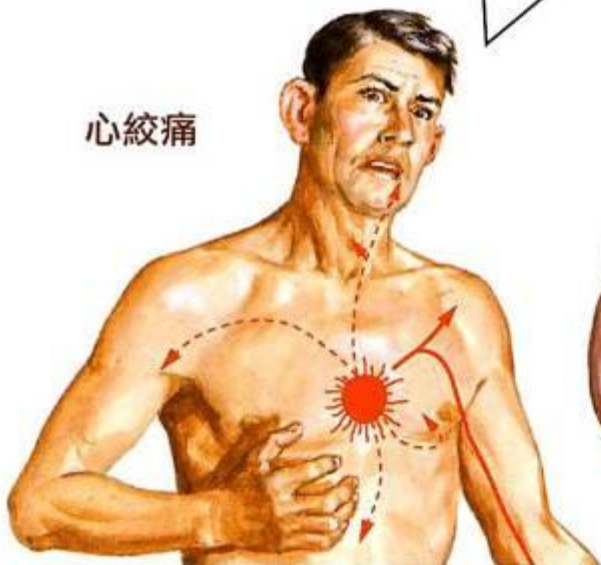
正常的心肌



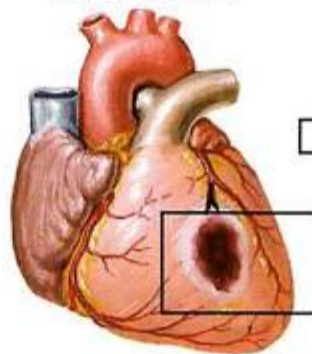
冠狀動脈狹窄阻塞，使心臟缺氧



心絞痛



急性冠心症



心肌病變，心臟功能受損



高血壓的危險因子

生活型態的改善對高血壓的控制有很大的功效

+ 生活型態改善



睡眠充足



定期主動
測量血壓



保持適當體重



持續運動



壓力紓解



少吃高鹽
高鈉食物



不吸菸或戒菸



節制飲酒

如何控制高血壓



血壓應該控制在什麼程度？

- 目標是減少高血壓所引起的心血管疾病，及腎臟疾病之罹病率及死亡率
 - 因此在治療高血壓時除了降低血壓外，還需要控制其他引起心血管疾病之危險因素，如血脂異常、糖尿病、抽煙、缺少運動及肥胖症
- 一般高血壓病患應控制在**140/90 毫米汞柱**以下
- 糖尿病或罹患腎臟疾病者應控制在**130/80 毫米汞柱**以下

高血壓患者的生活型態調整

- **增加身體活動**：進行規律的有氧活動計劃，至少每週3天，每天30分鐘以上
- **維持正常體重**
 - 如何知道自己有沒有過胖？
 - 目前的標準是用身體質量指數（又稱BMI）與腰圍來評估。
 - BMI的計算方式= $(\text{體重的公斤數}) \div (\text{身高的公尺數})^2$
 - 肥胖的標準是什麼呢？
 - 理想體重：BMI=18.5~24
 - 過重：BMI > 24
(或是男性腰圍 > 90公分；女性腰圍 > 80公分)
 - 肥胖：BMI > 27

血壓偏高的人飲食上要注意

- **採用健康飲食**：飲食中含大量水果、蔬菜、選用低脂食物
- 少吃含「鈉」太高的食物，如：醃製食品、加工食品、各種調味料、動物內臟、海產等。
- 不鼓勵飲酒，若要飲酒，勿空腹飲酒。男性每天酒精攝取量不超過30cc，體重較輕者或女性，不超過15cc（30cc酒精，約等於720cc啤酒）

我就是不想吃藥...

- 如果已經減肥、飲食也注意了，也有運動，但血壓還是偏高（大部分時候都超過140/90毫米汞柱）

請認命，你該吃藥了

- 高血壓的藥物有沒有副作用？
 - 有，但很少發生，因為高血壓患者太多了，所以高血壓藥物的研發在所有的西藥中，算是最進步的，所以幾乎沒有什麼特別的副作用
 - 但若吃了藥有任何不舒服，一定要告訴你的醫生，高血壓藥物有很多種，都是可以選擇的

聽說血壓藥很傷「腰子」？

- 如果硬是不吃藥，血壓老是居高不下，「腰子」一樣會壞掉，連心肌梗塞、中風也會一起來
- 為什麼？

不吃藥的副作用更多！！

乖乖吃藥比不吃的好！！

高血壓若不處理，反而引發腎臟病變



腎臟病變

- 尿毒症
- 慢性腎衰竭

結果：

- 猝死、終身洗腎
(每週 3 次, 每次 3 小時)
- 限制飲食及飲水量
- 免疫力差、易感染

高血壓可以根治嗎？

- 目前的醫學科技，沒有任何可以「治好」高血壓的方法
- 大部份高血壓病人須接受終生藥物治療

不吃藥的副作用更多

- 若血壓得到良好的控制超過一年，在一年內有四次以上的血壓測量都正常，則可以考慮減少藥物的種類或逐步減少藥物劑量而停藥
- 停藥後要繼續有規律的追蹤血壓的變化
- 如果有人跟你說，吃某某藥，然後高血壓就好了，不用再吃藥，有兩種可能：
 - 不是真正的高血壓，只是某個疾病暫時導致血壓偏高
 - 唬人的 ← **最常見**

高血壓治療失敗的常見原因

- 病人不依規定治療
- 與藥物有關的原因
 - 劑量太低
 - 不恰當地併用藥物（例如：併用兩種相同藥理機制的藥物）
 - 藥物本身的效用太短
 - 因其他藥物的影響
- 續發性高血壓（例如：有其他造成血壓高的疾病）
- 其他
 - 鹽攝取過量（吃太鹹）
 - 過胖
 - 每一天飲酒超過 30cc 酒精含量

用藥五問 真的有必「藥」

• 什麼藥？

認識藥物名稱

• 什麼作用？

治療作用(如:高血壓)

• 怎麼吃？

服用方式(如:口服、飯前或飯後吃)

• 吃多久？

服用時間(如:一天一次、持續一個月)

• 有什麼注意事項？

知道可能的副作用(如:咳嗽、下肢水腫)

若同時服用其它藥物或食物是否會互相干擾?(如:葡萄柚汁)

認識你的藥袋

認識藥袋 (範例)

藥名 NORVASC 脈優



姓名及病歷號

確認藥袋，避免誤拿

用法用量

每天一錠

外觀 白色、八角形

臨床用途 治療高血壓及心絞痛

認識您的藥袋

藥袋中有沒有你的大名:

開藥的醫師姓名是否是你看的醫師:

認識藥名: 中文 英文

認識服用方式: 每日 次 每次 粒

認識藥物外觀: 顏色 形狀

您應該詢問醫師

- 藥物可能發生的副作用
- 不可一起服用的藥物
- 服藥時應避免的食物或飲料 (如葡萄柚汁)
- 其他應避免的行為



外盒與防偽標籤之辨識特點

包裝外觀



包裝中文面之數量為 **28錠裝**
包裝英文面之數量為 **28 TABLETS**
包裝中文面右下角貼有“**防偽標籤**”

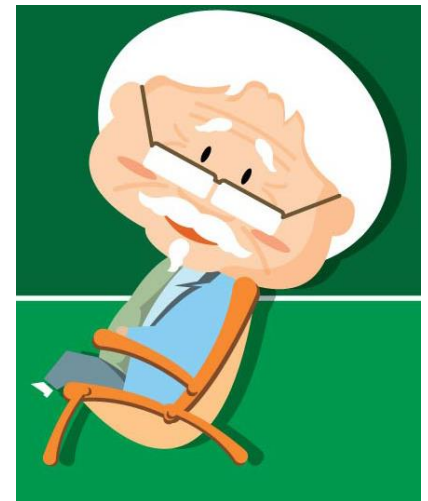
藥片外觀



藥錠數量為**每片14錠**。
每盒內有**2片**。

高血壓藥物治療注意事項

- 每天按時，按量，規律服用
- 不要今天早上吃、明天改晚上吃
- 注意食物交互作用
- 每種藥物在人體內停留的時間，各有不同
- 為了讓藥效持續、效果平穩，建議依藥物使用說明，按時服藥 得到最佳效果



高血壓藥物治療注意事項

- 吃藥後血壓正常，表示藥量剛好，不可自行減量或停藥，除非血壓已經降到太低 (<110) 頭昏眼花
 - 請與醫師討論 是否減輕藥量
- 一天一次長效藥物，平均要吃到第 5 天後才有最大效果
 - 相反的,沒吃藥要 5 天後，藥性才會完全消失
- 高血壓藥不僅不傷腎，反而是預防腎臟併發症

高血壓藥物治療注意事項

- 感冒期間，或準備開刀禁食，也要繼續吃血壓藥
 - 即使在感冒期間，高血壓的威脅仍然存在
 - 甚至感冒期間，血壓往往比平常更高
 - 感冒藥與高血壓藥物，並不衝突，可以同時吃
- 原本控制穩定的血壓，突然過高，不可自行加倍服藥，要與醫師討論對策
 - 需要考慮是否是感冒、失眠、勞累...等暫時因素



血壓穩定起伏
健康 **嘜** 憂 第一步

感謝大家的聆聽

