



# 高血壓不是專屬於成人的慢性病 ——淺談兒童高血壓

小兒部主治醫師 黃厚瑄

很多人在做年度體檢，或是第一次到大醫院就診時，會在家族病史的欄位裡勾選「高血壓」、「高膽固醇」或「糖尿病」。多數人以為高血壓是成年人甚至老年人才需要擔心的問題。因此，當我們在兒科診間提到「高血壓」這個診斷時，家長往往第一時間難以置信：「真的嗎？我的小孩也可能會有血壓偏高的問題？」的確，高血壓在未滿 18 歲兒童的盛行率確實遠低於成人。如果我們把兒童高血壓與其他民眾較熟悉的兒科慢性疾病相比，您可能會更有概念。在臺灣，約有 12% 的兒童患有氣喘，約 8.7% 的兒童有注意力不足或過動症（ADHD）。至於兒童高血壓，目前可參

考 2000 ~ 2013 年的一份統計資料，盛行率約為 0.03%。乍看之下似乎不太高，對吧？然而，高血壓的盛行率往往與肥胖人口所占的比率有高度相關。根據美國兒科學會（AAP）的資料，美國約有 3.5% 的兒童患有高血壓。雖然臺灣 20 年前的數據顯示兒童高血壓的比率很低，但隨著近年來過重或肥胖兒童的比率逐漸增加，臺灣目前的兒童高血壓盛行率極可能比 20 年前的統計高上許多。

什麼情況會被診斷為高血壓呢？我們的血壓會受到情緒、疼痛及身體狀況的影響。例如：當孩子感到疼痛、緊張或因急性疾病到急診就醫時，血壓可能會暫時升高。因此，如果您的孩子因手

臂骨折送到急診，或因感冒、氣喘而使用了支氣管擴張劑，在這些狀況下量到血壓偏高，家長不必太過擔心。真正需要注意的是：當兒童或青少年在三次不同門診，身體狀況穩定、心情平靜，並以正確方式測量血壓後，血壓的數值都高於該年齡、性別與身高族群的第 95 百分位，即可診斷為高血壓。此外，13 歲以上的青少年則採用和成人相同的診斷標準。

談到高血壓的成因，最常見的診斷是「原發性高血壓」(primary hypertension)，也就是血壓升高並非由其他器官系統疾病所導致。相對地，如果是因腎臟疾病、內分泌異常、長期使用類固醇或是主動脈弓狹窄等因素造成血壓升高，這類就稱為「次發性高血壓」(secondary hypertension)。當小兒科醫師看到一位血壓高於正常值的孩子時，會把這些可能性納入考量，安排多次正確的血壓測量；若確認血壓確實偏高，便會進一步安排必要的檢查，例如抽血、驗尿、超音波等。家長們需要特別注意的是：6 歲以下的兒童若被診斷為高血壓，通常是次發性高血壓，且最常見的原因是腎臟疾病。因此，在診所或醫院被發現血壓偏高的孩子，常會被轉介至小兒腎臟科做進一步的檢查、治療和追蹤。反之，6 歲以上的兒童若被診斷為高血壓，雖然仍需排除次發性高血壓（特別是血壓非常高或有症狀的孩子），但更常見的其實是原發性高血壓。造成兒童期就被診斷原發性高血壓的原因常常不只一個，其中最重要的兩項是：體重過重或肥胖以及家族中有高血壓病史。

兒科醫師為什麼關心血壓？無論是原發性或次發性，高血壓其實是一個偷偷摸摸的隱形殺手。許多孩子在剛被診斷時完全沒有任何症狀，但長期高血壓會讓心臟與血管承受額外的壓力，時間久了就可能會開始對各器官造成傷害，例如：左心室肥大、心臟功能受損、動脈粥狀硬化、中風、視網膜病變，以及腎功能受損等等。特別是兒童，如果在年紀很小時就出現高血壓，而又沒有獲得診斷控制，他們成年後持續罹患高血壓的機率非常高。也就是說，他們比起晚年才被診斷的成人，身體承受高血壓這種無形壓力的時間更長，風險自然更大。這正是為什麼兒科醫師對血壓格外敏感！美國兒科醫學會建議：所有兒科醫師從孩子滿 3 歲開始，在每年的健兒檢查中測量一次血壓，目的就是為了及早篩檢、及早介入，避免長期併發症的發生。



最後，我們來談談兒童高血壓的治療方式。除了針對次發性高血壓的病因進行控制或治療（例如腎臟疾病、主動脈弓狹窄）之外，大量研究數據顯示，無論在兒童或是成人身上，「飲食調整」和「增加身體活動量」都能有效降低血壓。

1. 飲食調整：DASH 飲食（DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension）是一種被充分驗證可以降低血壓的飲食模式，多吃水果、蔬菜和全穀物，蛋白質以魚類、家禽和瘦肉為主，低脂、低糖和低鈉攝取。
2. 增加身體活動量：規律運動，每週至少 3 天，每次至少進行 30 分鐘的中等強度身體活動。

除了這兩種生活方式的介入之外，有些孩子仍可能需要使用降血壓藥物來協助控制血壓。至於何時開始用藥以及選用哪一類藥物，則可交由小兒腎臟科醫師的專業判斷。整體原則包括：藥物治療必須搭配生活型態的調整、通常會先從單一藥物開始、需要定期追蹤療效與副作用、若控制不理想則可能需要進一步的檢查或藥物調整。

希望這篇文章能讓您對兒童高血壓有更清楚的認識，也了解為什麼兒科醫師會這麼重視血壓的數值。無論您或您的孩子對血壓有任何疑問或擔憂，都歡迎隨時詢問您的兒科醫師，必要時也可轉診至臺大醫院小兒部，我們都很樂意提供協助！

