高血壓

本文為心臟內科林彥宏主治醫師提供

血壓是什麼

心臟有收縮及放鬆期。心臟收縮時，左心室將血液打出到主動脈，動脈血管壁承受的壓力稱為收縮壓。接著，心臟會舒張，血液流入右心房，此時壓力最低，稱為低壓或舒張壓。

正常人血壓，在休息狀態下是：收縮壓＜120，舒張壓＜80 毫米汞柱。

影響血壓因素

1. 生理：凡造成心臟需要更大壓力打出血液或會增加腎臟負擔者，都會使血壓升高，如肥胖、腎功能異常。
2. 心理：緊張、焦慮、暴躁易怒者，血壓會升高。
3. 環境：在寒冷環境中、或吸菸、喝酒、喝茶與咖啡者。
4. 家族遺傳。

何謂高血壓

高血壓是血壓超過正常範圍，即收縮壓超過 140，舒張壓超過 90 毫米汞柱。

高血壓大多無症狀，故稱無形的殺手！

高血壓併發症

1. 心臟：心肌肥大、心肌梗塞、冠心病、心臟衰竭。
2. 腎臟：腎衰竭。
3. 腦中風、甚至死亡。

高血壓控制標準

單純高血壓：＜140/90 毫米汞柱。

有高血壓且患有糖尿病、慢性腎病者：＜130/80 毫米汞柱

高血壓日常生活需知

1. 每年一次健康檢查。
2. 遵照醫師指示按時服藥，不可間斷或隨便停藥。

*服藥後如有不適感，需告知醫師調藥，勿自行停藥以免延誤治療。

*如果忘記服藥或因故停藥，應依照原來劑量服用，勿加量服用，以免血壓下降過快。

*降血壓藥物可能的副作用有臉紅、頭暈、噁心、便祕、多尿、口渴、性事障礙、乾咳、氣喘加重等；不同的藥物有不同的副作用，且因人而異。

3. 每日測量血壓、保持情緒平穩，充分睡眠。
4. 保持理想體重。
5. 適當飲食，避免過鹹、過油。
6. 沐浴水溫維持約 39－40℃。禁止泡湯或三溫暖，以免血壓突然過低或過高，引起頭昏或發生意外。
7. 預防便秘，多吃蔬菜及含纖維多的食物。
8. 多作腹部運動，如深呼吸、抬腿。
9. 養成中等強度的運動習慣。

高血壓患者建議運動處方

1. 運動型式
   - 耐力運動：最被推薦的運動方式，有走路、跑步和騎腳踏車。
     衝刺般的跑步、競賽性的短跑或划船等，不適合高血壓患者。
   - 太極拳：屬於可降低血壓的有氧運動。
2. 運動時間及強度：每週 3 到 5 次、每次 20-60 分鐘。

常見的誤解

誤解 1. 有高血壓的人常會頭痛、容易疲倦。

事實：患有高血壓，大部份無任何病徵。以病徵來評估血壓是不可靠的。

誤解 2. 只有緊張大師才會有高血壓。

事實：每個人都可能患高血壓。如懷疑患有高血壓，應及早就醫檢查。

誤解 3. 不必定期服藥，血壓高時再服藥，血壓降下後就不必再服。

事實：藥物能夠控制血壓，卻不能「根治」高血壓。若不按時服藥或擅自停藥，會使高血壓失去控制。因此應遵從醫囑服藥，並作適當的生活調適。