

# 認識高血壓

## 何謂血壓？

血液流動衝擊血管壁引起的壓力稱為血壓。血壓本身並不是一種疾病，血壓只是提供一種力量，使血液能夠灌流到組織中的力量。因為組織每一分鐘所需的血液量都在改變，所以它需要的血壓也就不同。血壓可分收縮壓和舒張壓。

**收縮壓**—心臟收縮時，血液作用在動脈壁的力量。

**舒張壓**—心臟鬆弛時，血液作用在動脈壁的力量。

## 何謂高血壓？

高血壓是指收縮壓持續升高到 140mmHg 以上，和舒張壓持續升高到 90mmHg 以上。

## 收縮壓及舒張壓高的代表意義

收縮壓高表示：

- (1) 主動脈和其他大血管內發生動脈硬化改變（老化）及失去彈性有關。(2) 受到情緒壓力的影響。

舒張壓高是由於：

小動脈的口徑減少以及粘稠度增加，致使血管阻力增加，最後導致小動脈內的壓力增加所致。

## 高血壓的症狀

多數高血壓病人無明顯症狀，只能在例行的身體檢查中被發現出來。少數患者會因身體不適而看醫師，一般高血壓病患的自覺症狀有：頭暈、頭痛、耳鳴、眼花、後頸酸痛等。

## 血壓上升的因素

共同引起高血壓的因素有：

- (1) 體液因素：鹽分攝取過多。
- (2) 神經性因素：發怒、緊張、焦慮、失眠、抽菸等。
- (3) 血液動力學因素：輕度運動（收縮壓上升，舒張壓下降）；劇烈運動（收縮壓上升）。
- (4) 內分泌因素：更年期、遺傳等。
- (5) 心臟血管因素：過度肥胖、年齡、氣候突然變冷、喝酒等。

## 高血壓的種類

根據病因，可分為本態性（原發性）及續發性兩類：

- （1）本態性高血壓：病人約佔 90-95%，沒有明顯原因，但患者有許多共同特徵，如家族性的高血壓及高鹽份攝取等，另外，肥胖、抽菸及生活壓力均會提高高血壓的危險。
- （2）續發性高血壓：病患有明顯的病因如腎上腺疾病、主動脈狹窄等。

## 懷疑有高血壓時，怎麼辦？

- （1）是否患有高血壓，必須依據不同日，每天兩次以上所測得血壓的平均值來判斷，以確定診斷。
- （2）無併發症之輕度高血壓，可先使用非藥物治療 3-6 個月，如限制食鹽等飲食治療及適當的運動，限制熱量以降低體重，放鬆心情等，持之以恆，使之成為習慣。
- （3）中度以上高血壓病人（收縮壓 160mmHg 以上，舒張壓 105-114mmHg），則應請醫師診治—藥物治療。

## 高血壓的藥物治療

- （1）利尿劑：減少細胞外液的溶積，以降低血壓。
- （2）交感神經阻斷劑：產生鎮靜、心跳減慢。
- （3）血管擴張劑：降低末梢血管阻力以降低血壓。

## 藥物治療的反應

接受抗高血壓藥物治療的病人可能會產生急性的低血壓反應，其特徵是暈厥、軟弱無力、噁心、嘔吐。預防方法：

- （1）立刻躺下，把腳抬高超過頭部。
- （2）避免熱水浴、勿喝過量酒精及劇烈運動。
- （3）姿勢改變時，動作要緩慢。
- （4）避免站著不動，尤其是服藥後第 1-2 小時，藥物發生作用--血管鬆弛，站著不動血液會鬱積在下肢，腦部缺血—暈厥。
- （5）服藥兩小時內勿駕車或操作機器。
- （6）預防便秘。
- （7）服用利尿劑者，要預防低血鉀。