

高血壓與心臟病

高血壓與心臟病

高血壓是心臟病的前兆，血壓越高，罹患心臟病的機率就越高喔!

什麼是高血壓

血壓就是血管裡面的壓力，也是人體用來把血液從心臟送到組織去的動力。

。「收縮壓」代表心臟把血液打進動脈的力量。「舒張壓」代表下一次心搏前血液貫注充滿心臟的力量。當收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$ 時就稱為高血壓。單獨一次測得高血壓並不代表就有高血壓，至少三次不同時間測得的血壓高於正常值才稱之。

高血壓的類型和原因

- 原發性高血壓：約佔 90-95%；原因可能為遺傳、年齡、吸煙、肥胖、高鈉鹽、高血脂症、酒精、咖啡過量、情緒、壓力、環境刺激等。
- 續發性高血壓：因為疾病續發所引起的，有內分泌異常、糖尿病甲狀腺功能異常、腎臟疾病、懷孕、藥物、主動脈狹窄等因素引起。

高血壓的症狀

早期的高血壓通常沒有明顯的不舒服，初期只有輕微的頭痛、頭昏、失眠、耳鳴、呼吸短促、噁心、視力減退、頸部痠痛、心悸亢進等症狀，常被誤認為是其他疾病。當感受到全身倦怠嚴重頭痛及失眠等不適往往已經造成心血管系統的傷害。

血壓分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)		舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	< 120	和	< 80
高血壓前期	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

高血壓的合併症

高血壓若未好好控制，長期下來容易導致以下病變

- 腦血管病變：腦梗塞、腦出血
- 眼睛病變：眼底出血、視力受損
- 心臟病：心臟肥大、狹心症、心肌梗塞
- 腎臟病變：腎動脈硬化、腎臟衰竭、尿毒症

高血壓的治療

- 藥物治療
最有效的方法，但需要長期且按時服藥，千萬不可因為血壓穩定就自行停藥或調整藥量。有不舒服或任何用藥問題都要先跟醫師討論。
- 非藥物治療
少吃鹽、脂肪及膽固醇過高之食物；適當的運動、控制體重、放鬆心情、戒煙及避免過量飲酒等，生活型態的改善對高血壓的控制有很大的功效。

日常生活保健之道

- 飲食方面：
節制食量，尤其是澱粉類食物，以避免肥胖。
多吃蔬菜及高纖維的食物。
吃低鹽飲食，少吃動物性油脂及膽固醇含量高的食物。
- 適當的運動，如散步、體操及游泳等，最好在飯後 1-2 小時運動；每週至少三次，每次超過 30 分鐘。運動中若感不適請緩和後，再停止運動，不要勉強。
- 充份的休息與睡眠。
- 避免用太熱的水洗澡。
- 戒菸、戒酒。
- 保持排便通暢，預防便秘。
- 維持心情輕鬆愉快。
- 養成測量血壓的習慣並予記錄。
- 定期健康檢查並按醫師指示服藥，切勿自行增減藥量。



測量血壓的方法

每天應在家中同一時間、同一手臂來測量血壓，並做成紀錄以提供就醫時參考。建議使用手臂式電子血壓計，不要用手腕式。

測量方法：

- 測量血壓前 30 分鐘避免吃東西、運動、抽煙、喝咖啡或茶等刺激性飲料。
- 穿著寬鬆衣物，袖子不可過緊。
- 休息 10 分鐘以上，採坐姿測量，手臂位置與心臟同高。
- 壓脈帶位置放在肘上 2 公分，感應點對手臂內側脈搏搏動點。
- 如果需重量血壓，應鬆開壓脈帶，休息至少 2 分鐘再測量。

高血壓是無聲無息且不容易發覺的疾病，由於容易造成動脈硬化，對健康有極大的威脅。所以養成規律良好的生活作息及長期按時服藥，是治療高血壓的最佳方法。

高血壓是可以被控制的危險因子，積極配合與治療將可減緩心臟病及其他併發症的發生。