

不可輕忽的沉默殺手 「高血壓」



代謝享瘦班營養師
孫榕

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 於2023年指出，全球約有12.8億人口罹患高血壓。雖然高血壓患者眾多，但其中46%的患者不知曉自己有血壓問題；而知道自己需要控制血壓的患者中，只有21%的人得到良好控制¹。初期高血壓可能毫無症狀，使民眾忽略它可能帶來的危害，讓我們來一探究竟，一步步揭開高血壓的神秘面紗吧！

檢視自己的血壓

根據我國「2022年台灣高血壓治療指引」訂定的診斷標準(表一)²，當收縮壓 ≥ 130 或舒張壓 ≥ 80 時，即診斷為**高血壓**。

高血壓的危險因子及危害

高血壓是眾多疾病的共同危險因子，如心血管疾病、糖尿病、腎臟病及腦中風等，是目前全球疾病負擔排名的首位。高血壓就像炸彈的導火線，一旦點燃可能會導致一連串致命後果(表二)³。另一方面，高血壓有許多危險因子，包括「不可控制」及「可控制」兩類(表三)³。不可控制的危險因子大多屬天生或疾病造成，可控制的危險因子則是由不良飲食型態或生活習慣所導致。

肥胖與血壓的關係

依照 WHO 訂定的標準，當**身體質量指數 (Body mass index, BMI) ≥ 25 及 30 kg/m^2** 時，體位分別為**過重**及**肥胖**。根據統計，**肥胖佔原發性高血壓比例的65-78%**。肥胖引

血壓類別	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	<120	且	<80
偏高	120-129	且	<80
高血壓第一期	130-139	或	80-89
高血壓第二期	≥ 140	或	≥ 90

(表一) 台灣高血壓的定義及分級
資料來源：台灣高血壓學會

疾病	病因 (高血壓會...)
腦中風	增加腦內血管破裂及血栓的風險
喪失視力	使眼睛疲勞、損傷眼睛血管
心衰竭	增加心臟負擔使心臟異常擴大，最終無法供應全身血液
心臟病	損傷動脈引起阻塞，並阻礙血液流向心肌
腎臟病	損害腎臟周圍動脈，並影響腎臟過濾血液的能力
性功能障礙	導致男性勃起功能障礙、降低女性性慾

(表二) 高血壓對健康的危害
資料來源：美國心臟協會；整理者：孫榕

不可控制因子	高血壓家族史、年齡、性別、種族、慢性腎臟病等
可控制因子	缺乏運動、 過重或肥胖 、攝取過多鹽分、過度飲酒、壓力、吸菸或使用菸草等

(表三) 高血壓的危險因子
資料來源：美國心臟協會；整理者：孫榕

起高血壓的機轉相當複雜，包括交感神經系統過度活化、腎素-血管張力素-醛固酮系統 (renin-angiotensin-aldosterone system, RAAS) 的刺激、脂肪相關細胞激素的改變、胰島素抗性、腎臟結構和功能的變化等，以上情況最終都會使血管收縮並導致血壓上升⁴。

飲食與血壓的關係

飲食中攝取過多的鹽分(又稱氯化鈉)，會使體內鈉離子增加，鈉離子會吸附水份使之滯留於血管內，導致體液增加造成血管壁壓力上升。此外，過多的鹽分也會改變血管內皮功能及動脈結構，影響心血管系統的交感神經和自主神經調節，最終可能引發高血壓⁵。另一方面，若飲食總是毫無節制、餐餐大吃大喝，會增加熱量攝入，長期熱量攝取大於熱量需求時，會增加過重或肥胖風險，而體位異常又是高血壓危險因子之一，**故飲食對於血壓的調控至關重要！**

隱藏在生活中的控壓秘訣

研究指出**調整生活型態**有助於調控血壓，並可延遲高血壓第一期患者進展至需藥物治療。2022年台灣高血壓治療指引中²，將高血壓該調整的生活型態統整成口訣「**SABCDE**」，只要把口訣融入日常生活中，就能有效的幫助血壓控制。

1. S (Salt restriction)- 減鹽

每日飲食中**鈉**的攝取不超過2-4克，相當於鹽分5-10克。**每降低1克鹽約可以降低3.1 mmHg 血壓。**

2. A (Alcohol limitation)- 限酒

若沒有飲酒習慣的人不應以任何理由開始飲酒。國民飲食指標建議若要飲酒，男性每日不宜超過2杯(每杯酒精10公克)，女性每日不宜超過1杯。

3. B (Body weight reduction)- 減重

過重及肥胖者須控制 BMI 介於20-24.9 kg/m^2 之間，**每降低1公斤約可以降低1 mmHg 血壓。**

4. C (Cigarette smoking cessation)- 戒菸

吸菸雖然不會直接影響血壓，卻會使心血管疾病風險增加一倍。故無論是傳統紙菸或電子菸都應該戒除。

5. D (Diet adaption)- 飲食控制

建議採用**得舒飲食** (Dietary Approach to Stop Hypertension, DASH)，並搭配綠茶或紅茶。研究證實得舒飲食可降低血壓約10-12mmHg，其效果不亞於一顆降血壓藥物！

6. E (Exercise adoption)- 運動

每週從事中強度有氧運動5-7天，每次至少30分鐘。此外也建議從事太極或瑜珈等舒緩運動。

控制血壓要即「食」

得舒飲食是最廣泛被用於控制血壓的飲食模式，含有大量的蔬果，低脂乳品、全穀類、白肉、堅果等食品為其最大的特色，以達到「**四高一低**」—**高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維且低飽和脂肪酸**的飲食型態。**得舒飲食五大原則**如下^{6,7}：

✓ 天天5+5蔬果：

每天五份蔬菜(約2碗半的熟青菜)及5份水果(五個拳頭大小)。

✓ 選擇未精製全穀類：

每天1.5-2碗主食，其中2/3建議選用未精製或帶有麩皮的全穀雜糧類(地瓜、南瓜、燕麥、糙米飯等)。

✓ 每日攝取低脂奶：

每天建議攝取2-3份**低脂**乳製品(牛奶1份為240毫升)。

✓ 以白肉換紅肉：

每日肉類份量不超過6份(總量約為3個掌心)，並以豆製品、魚肉、去皮白肉為主，減少攝取牛、豬、羊等紅肉。

✓ 選好油吃堅果：

每天攝取一湯匙杏仁、核桃、腰果等堅果種子。烹調時以植物油，例如：葵花子油、橄欖油、芥花油來取代牛油、豬油等動物性油脂。

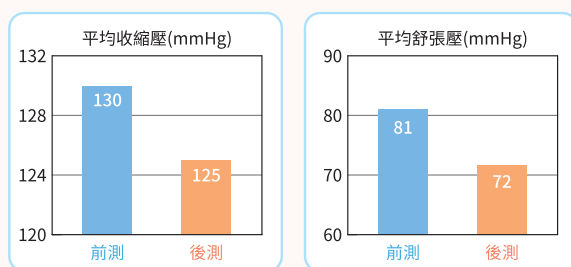
雖然得舒飲食能夠有效控制血壓，但因含大量蔬果(高鉀、高果糖)，故特殊疾病患者如慢性腎臟病、糖尿病等須諮詢專業醫療人員後再實施！

總結

無論是健康、高血壓前期或高血壓患者都應該規律地測量血壓，了解並記錄自己的血壓變化。除了透過生活型態的調整及得舒飲食的幫助，更重要的是，高血壓患者應遵照醫囑服藥、不自行停藥，血壓才能得到有效的控制！

臺安醫院設有「代謝享瘦班」，針對三高、肥胖族群設計之課程，由醫師、營養師及運動教練，為學員們量身訂做課程，除了可以改善體態、血液生化數值外，參加代謝班有降低血壓的趨勢(下圖一)，歡迎大家加入代謝享瘦班！

(圖一) 第100期學員血壓成果



代謝享瘦班
QRcode



參考資料

1. World Health Organization. (2023, Mar). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. 2022 年台灣高血壓治療指引. 社團法人台灣高血壓學會. 2022.
3. American Heart Association. (2023, May). High blood pressure. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>
4. Shariq OA and McKenzie TJ. Obesity-related hypertension: a review of pathophysiology, management, and the role of metabolic surgery. *Gland Surg.* 2020 Feb;9(1):80-93.
5. Grillo A, Salvi L, Coruzzi P, Salvi P, Parati G. Sodium Intake and Hypertension. *Nutrients.* 2019 Aug 21;11(9):1970.
6. 衛生福利部國民健康署. (2018, Dec). 降血壓飲食妙方. 健康九九+. <https://health99.hpa.gov.tw/material/5944>
7. 衛生福利部國民健康署. (2022, Dec). 拒當糖尿病及三高慢性病候選人-降血壓4大訣竅. 健康九九+. <https://health99.hpa.gov.tw/material/7841>