

# 認識高血壓

會二組：方羽潔

UCL



# 維持健康五大口訣

- 均衡的飲食
- 充足的睡眠
- 適當的運動
- 有好的心情
- 看對的醫師



# 高血壓要看哪一科？

高血壓與心臟輸送血液一來一往的壓力有關,若非心臟或血管阻塞所引起,則通常必有某一器官有問題,也有可能是腫瘤造成,通常應該先找心臟內科,先把心臟及血管詳細檢查一遍,再找出其他器官引起的可能性,心臟內科是第一建議的門診,並遵循醫師醫囑,做出最佳診療效果。



# 無形殺手~高血壓

- 是一種普遍長期潛伏體內的慢性病
- 與腦血管疾病及心臟血管疾病密不可分
- 造成腦中風、心臟病、尿毒症、眼底出血、視力障礙等併發症
- 血管壁長期承受過高壓力
- 收縮壓 > 140mmHg ; 舒張壓 > 90mmHg
- “動脈血壓的持續升高” 最少要二次以上不同時間內測得血壓都有升高的情形

# 你的血壓是多少？

## 高血壓之分類 (mmHg)

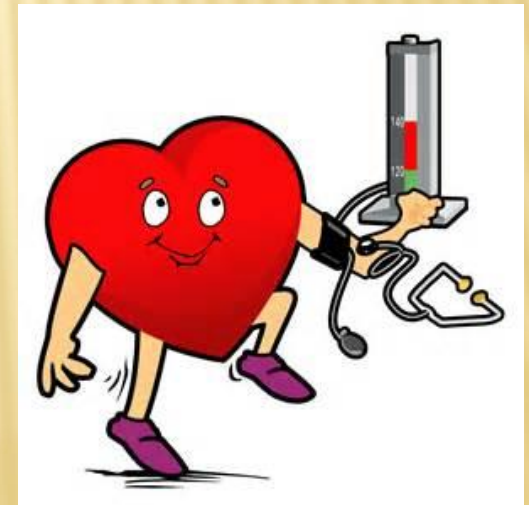
血壓分類	收縮壓	舒張壓	2003 JNC-7
理想血壓	< 120	< 80	< 120/80
正常血壓	< 130	< 85	
正常偏高	130-139	85-89	120-139/ or 80-89
第一級(輕度)高血壓	140-159	90-99	140-159/ or 90-99
第二級(中度)高血壓	160-179	100-109	≥ 160/ or ≥100
第三級(重度)高血壓	≥180	≥110	
單獨收縮壓高血壓	≥140	< 90	≥140/ < 90

From 1999 WHO-ISH guidelines (J Hypertens 17:151, 1999)  
2003 ESH-ESC guidelines (J Hypertens 21:1011, 2003)  
JNC VII. JAMA 2003;289:2560-2572



# 如何正確測量血壓

- 建議使用手臂式電子血壓計
- 儘可能每天固定時間，同一手臂，測量血壓，並作成紀錄提供醫師做治療之參考
- 衣袖不可太緊，最好穿著寬鬆衣服
- 測量血壓前30分鐘避免吃東西、運動、抽菸、喝咖啡或茶等刺激飲品
- 測量前休息放鬆 5 分鐘以上
- 採坐姿，手臂放在與心臟同高之位置
- 血壓計的壓脈帶置肘上2公分，感應點應對到手臂內側脈搏搏動點
- 第一次量的血壓較準確
- 如果第一次沒量好，馬上量第二次時因血液被擠壓到肌肉內，血流不足，血壓會偏低，建議休息至少2分鐘以上再測量



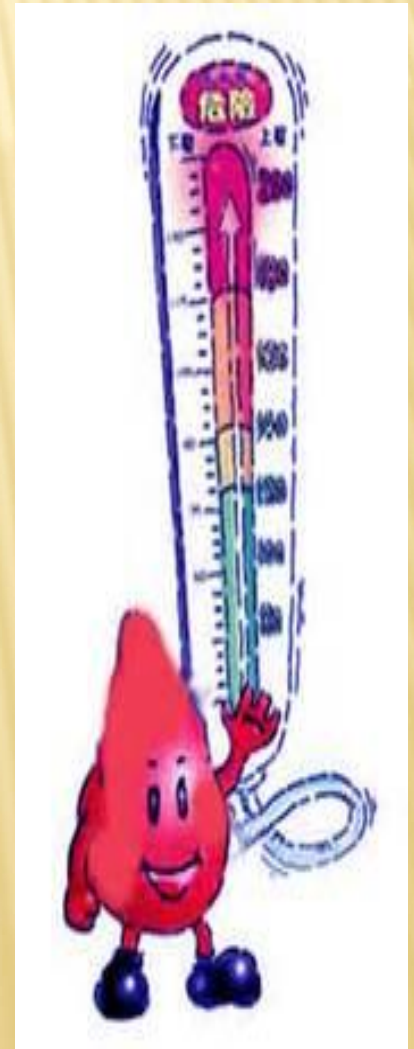
# 血壓的變化

- 壓一般右手 (右肘) 比左手稍高 5 ~ 10 mm Hg
- 血壓會隨時間而變動，因每個人每瞬間都會受到情緒、生理、運動、以及外界溫度等影響
- 老年人較容易因血管壁彈性變差造成單純收縮壓偏高
- 高血壓病人血壓之波動比正常人大



# 為什麼我會有高血壓？

- 家族遺傳
- 體重過重
- 抽菸、喝酒過量
- 缺乏運動
- 吃太鹹、膽固醇太高或刺激性食物
- 經常生活在壓力之下





# 別讓高血壓陪你養老

- 定期量血壓
- 維持理想體重
- 少鹽、少油、多吃高纖食物
- 培養適度的運動
- 生活作息規律
- 保持排便通暢
- 注意洗澡水溫及時間



# 我是哪一種高血壓？

原發性高血壓	次發性高血壓
原因未明(本態型)	原因確定(續發型)
90~95%	5 - 10%
多與遺傳基因有關 生活習慣與環境惡化因素	多為疾病因素有關 使用藥物造成
熱量攝取過多 鈉離子攝取過多 飲酒過量 吸煙 缺乏運動 心理社會環境刺激	睡眠呼吸中止症 主動脈縮窄 懷孕 內分泌異常 甲狀腺機能亢進 腎臟疾病 腎上腺腫瘤 腎動脈狹窄

# 白袍高血壓

- 在家中量的血壓不高，但在醫院診所測量的血壓偏高，這種情況被稱為「白袍高血壓」
- 可能因本身情緒緊張甚至焦慮，而導致反應性血壓上升的結果
- 18%會引發為原發性高血壓
- 建議應長期追蹤測量血壓值
- 持續運動訓練
- 放鬆神經系統



# 妊娠高血壓 PART1

約佔懷孕之百分之七，是最常見的孕期疾病，對於孕婦和胎兒潛在危險性極大，早期診斷出能控制血壓與選擇適當的時機產出胎兒與胎盤

與妊娠有關的高血壓可分成三個大類：

1. 妊娠才造成的血壓升高，產婦的高血壓多數是在懷孕二十週後才發生，血壓 $>140/90\text{mmHg}$ 又可分為三類：

a. 妊娠高血壓：只有血壓升高，沒有合併蛋白尿、水腫，生產後就回復正常。

b. 子癲前症：除了高血壓之外，還合併了蛋白尿或水腫。  
24hrs尿蛋白 $>300\text{mg}$

c. 子癲症：子癲前症合併有抽筋發作時稱之。

2. 原本懷孕前就有高血壓，在懷孕後產生了血壓更高，併有蛋白尿或水腫的現象，根據統計，慢性高血壓的病人懷孕，有20%會產生這種現象。

3. 慢性高血壓：在懷孕20週前發生高血壓，同時未合併蛋白尿或水腫的現象。



# 妊娠高血壓 PART2

孕產婦死亡三大原因：羊水栓塞、子癲前症、產後大出血

子癲前症舊稱妊娠毒血症

早發性：嚴重子癲前症 24~34週

中期性：中度子癲前症 34~37週

遲發性：溫和子癲前症 37週後

原因：胎盤成長因子PIGF ↓ 胎盤功能不良，血管擴張不佳

篩檢：孕期9-14週最佳期，臨床血壓量測、子宮動脈血流阻力的量測、胎盤成長因子PIGF、及懷孕相關蛋白質A(PAPP-A)數值的高低，以及母親基本特徵的狀況綜合判斷而成。

預防：16週開始服用低劑量阿斯匹靈至35週停止



# 高血壓可能會有哪些症狀？

- 頭痛、頭昏
- 肩部酸痛、僵硬
- 視力減弱
- 行動不便
- 嘔心、嘔吐
- 下肢浮腫
- 心悸、胸悶、呼吸困難



# 高血壓可能的併發症

- 眼底病變：微動脈硬化使血管內壁變厚變窄
- 心臟病變：心臟衰竭6倍；冠心病2~4倍
- 大動脈及其分支病變：發生血管阻塞增加
- 腦病變：是血壓正常者的7倍
- 腎病變：腎衰竭會高出約2成

高血壓族群更容易引發

- ✓ 罹患腦中風
- ✓ 心臟病
- ✓ 腎臟病

我不要

高血壓是造成全球死亡的第一名危險因子

# 高血壓患者生活注意事項：

- 定期檢查血壓並記錄
- 維持理想體重
- 低鹽、低油、多吃高纖飲食
- 培養適度的運動
- 避免菸、酒、濃茶、咖啡
- 預防便秘
- 洗溫水澡
- 規律生活、不熬夜
- 心情放鬆、保持情緒平穩
- 持續門診追蹤治療



# 高血壓患者飲食注意事項：

- 料理盡量用清蒸、燉煮、水煮、川燙的方式
- 少吃加工製品
- 可添加蔥、薑、花椒、肉桂、檸檬、花生、芝麻提味
- 酸甜加白糖、白醋、檸檬、梅子、蘋果、鳳梨及蕃茄
- 勿用豬油，宜用植物油
- 多食脫脂奶、豆漿
- 蛋黃每週少於三個
- 少吃肥肉、內臟
- 甜點、油炸類宜少吃
- 含鈉量高宜少用

# 高血壓患者用藥知識I：

## 降血壓藥物之種類及其選用原則

病人病況	選用藥物					
	Diuretic	$\beta$ -blocker	ACE Inhibitor	ARB	CCB	$\alpha$ -blocker
心衰竭	√	√	√	√		
心肌梗塞		√	√			
冠心病	√	√	√		√	
糖尿病	√	√	√	√	√	
慢性腎病			√	√		
中風	√		√			
攝護腺肥大						√

Diuretic = 利尿劑;  $\beta$ -blocker = 乙型阻斷劑; ACE Inhibitor = 昇壓素轉化? 抑制劑;  
ARB = 昇壓素接受器阻斷劑; CCB = 鈣離子阻斷劑;  $\alpha$ -blocker = 甲型阻斷劑



# 高血壓患者用藥知識II：

## 降壓藥物之禁忌及副作用

藥物種類	禁忌	可能的副作用
利尿劑	痛風	性生活 (男性) ↓
乙型阻斷劑	氣喘病 心跳 < 50 重度房室傳導阻滯	性生活 (男性) ↓
鈣離子阻斷劑	重度房室傳導阻滯	小腿浮腫
昇壓素轉化? 抑制劑	懷孕 雙側腎動脈狹窄	咳嗽
昇壓素接受器阻斷劑	懷孕 雙側腎動脈狹窄	—
甲型阻斷劑	—	姿態性低血壓



# 糖尿病患者服用降血壓藥物須知：

## 利尿劑

高劑量利尿劑容易引起胰島素抗阻現象，使血糖升高，導致糖尿病，或加重糖尿病病情。利尿劑會使血中總膽固醇、三酸甘油脂、低密度脂蛋白膽固醇(壞膽固醇)增高。

## 乙型交感神經阻斷劑( $\beta$ 阻斷劑)

此類降血壓藥中的某些藥物會干擾交感神經功能，減少胰島素分泌，降低組織對胰島素的敏感性，也容易使血糖升高。容易使血中三酸甘油脂濃度升高，並降低高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇)。



# 領藥之後的注意事項：

- 藥袋中有沒有你的大名
- 開藥的醫師姓名是否是你看的醫師
- 認識藥名：中文 XXX 英文 XXX
- 認識服用方式：每日 XXX 次 每次 XXX 粒
- 認識藥物外觀：顏色 XXX 形狀

# 保障安全 用藥五問

- 問清楚藥名
- 問藥物作用
- 問藥物用法
- 問服用多久時間
- 問注意事項