

## 漫談高血壓

◎北醫附醫心臟內科高永達醫師◎

全世界約有十億左右的高血壓患者，然而隨著人口老化問題日益嚴重，此數據應會逐漸增加。根據 Framingham Heart Study，在五十五歲時即使血壓值介於正常範圍，終其一生仍有百分之九十的機會會演變成高血壓。血壓值的高低與心血管疾病更是息息相關：偏高的血壓容易導致心肌梗塞、心衰竭、腦中風與腎臟疾病，進而造成生活的失能。西元兩千零三年，美國國家高血壓防治委員會第七次報告（JNC VII）的發表，讓我們對高血壓的預防、偵測、評估與治療，有更進一步的了解。**下表所示為 JNC VII 對於十八歲以上成年人高血壓的定義：**

JNC VII 對十八歲以上成年人高血壓的定義

分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	<120	及 <80
高血壓前期(pre-hypertension)	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

註：1. 若收縮壓與舒張壓分別落在兩個不同的分類時，以嚴重者為準

2. 以上分類是依兩次或兩次以上不同時間的測量平均值

高血壓前期的病患，演變成高血壓的可能性較常人高（血壓值介於一百三十/八十毫米汞柱至一百三十九/八十九毫米汞柱的人，演變成爲高血壓的可能性是其他較低血壓值的人的兩倍）。對於四十歲到七十歲的高血壓患者而言，當血壓值超過一百一十五毫米汞柱（收縮壓）與七十五毫米汞柱（舒張壓）時，即會有心血管疾病之風險。收縮壓每升高超過二十毫米汞柱或舒張壓每升高超過十毫米汞柱時，風險性將倍增。

**高血壓的治療目標**是達到心血管疾病、腎臟病變，以及死亡率的減少。根據臨床實驗顯示，高血壓的治療可降低百分之三十五至百分之四十的腦中風機率、百分之二十至二十五的心肌梗塞機率，以及超過百分之五十的心衰竭機率。收縮壓介於一百二十至一百三十九毫米汞柱之間，或是舒張壓介於八十到八十九毫米汞柱之間，即應視爲高血壓前期變化，建議接受生活方式之調適（如清淡飲食、運動、減重等），避免心血管疾病之產生。

近年來的研究顯示，大多數的高血壓病患，其血壓值皆能控制在一良好範圍內，但是這當中多數需要兩種或兩種以上的降血壓藥物一同使用。倘若起始治療時之收縮壓值較理想收縮壓值高出二十毫米汞柱，或是起始治療時之舒張壓值較理想舒張壓值高出十毫米汞柱，則一開始就應同時使用兩種降血壓藥物。若能將血壓值控制在一百四十/九十毫米汞柱以下的話，心血管疾病等併發症的機率將會大大降低。然而，若高血壓患者若同時合併有糖尿病或腎臟疾病時，則應當將血壓值控制在一百三十/八十毫米汞柱以下。

最後要強調自我量測血壓的重要性：最好能將自己在家裏所量測到的血壓值，攜帶至門診供門診醫師參考，如此對臨床上的治療會有相當大的幫助。