



認識高血壓

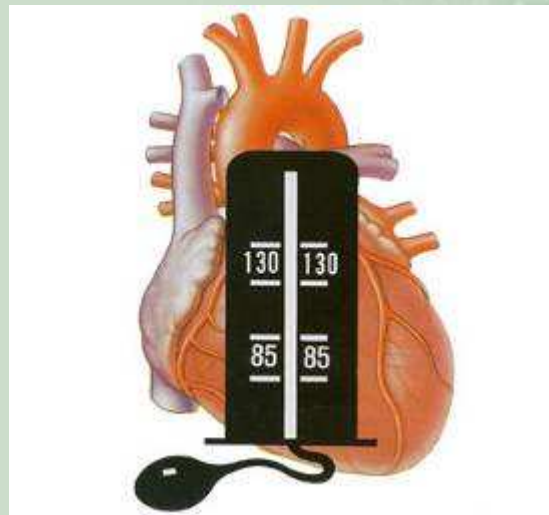
99-2衛保組 製

衛保組 健康中心 製



什麼是高血壓

- 血液由心臟送出，循環體內一周，到流回心臟的時間，大概是十到二十秒。透過心臟的壓縮與搏動，血管被流經過的血液衝動擊，血管壁受到的血液壓力便稱為「血壓」。



分類

- 1. 繼發性高血壓

腎臟病所造成，偶爾出現因為主動脈狹窄、某些荷爾蒙分泌過多，以及與腦垂體腎上腺腎臟腫瘤、腦部或血流壓縮有關的病徵所引起

- 2. 原發性(secondary)高血壓

原因不明，只要及早排除病因能有效降低血壓



血壓如何測量

- 血壓是用一對數字表示, 例如 : 130/85, 這是血液使動脈血管受到壓力, 數據不總是相同, 對動脈血管都是重要的
- 最高壓力 (收縮壓) : 心臟把血液壓出; 在兩次心跳間
- 最低壓力 (舒張壓)



血壓分期

表I-1 成年人之血壓分期

血壓分類	收縮壓(毫米汞柱)	舒壓(毫米汞柱)
理想血壓	<120毫米汞柱	及<80 毫米汞柱
正常血壓	<130毫米汞柱	及<85毫米汞柱
正常但偏高	130-139 毫米汞柱	或85-89 毫米汞柱
高血壓		
第一期	140-159 毫米汞柱	或90-99 毫米汞柱
第二期	160-179 毫米汞柱	或100-109 毫米汞柱
第三期	≥ 180 毫米汞柱	或 ≥ 110 毫米汞柱

1999年2月世界衛生組織新公佈"高血壓定義與分類"



測量血壓之注意事項

- 坐在有靠背的椅子上，手臂支撐在與心臟同高之位置，量血壓前三十分禁止抽煙及攝取含咖啡因之飲料。
- 在特殊情況下必須測量平躺及站立之血壓。
- 測量前必須休息五分鐘。
- 選用適當大小之血壓加壓帶。
- 建議使用水銀血壓計或校正過之無液或電子血壓計。
- 收縮壓及舒張壓均需詳細記錄。
- 使用兩次或兩次以上之測量結果，以求取平均值。並且兩次測量間必須間隔兩分鐘以上。



高血壓之併發症

- 持續性的高血壓必須要治療，長期血壓偏高引發嚴重的併發症。

1. 腦. 眼. 心腎等器官的損害

2. 半身不遂

3. 器官功能喪失



高血壓如何引起併發症

- 血液由心臟送出血流的壓力高於血管所能承受的壓力時，就會發生兩種結果：
 1. 「阻塞作用」：是高壓導致血管壁受損，表面脫落的碎屑阻塞血管
 2. 「破裂效應」：高壓導致血管破裂，造成溢血的現象。



併發症-阻塞作用

■ 心臟

如果冠狀動脈提供心臟血液的部份阻塞, 在爬坡或上樓時胸部前方便會疼痛; 這也就是心絞痛。如冠狀動脈血栓症或心肌梗塞等。



主動脈

主動脈是體內最大的血管, 其內膜組織會因蠟狀物質堆積而變得粗糙不平, 逐漸隆起腫脹、形成動脈瘤。這些腫瘤血塊可能分離成血栓, 流入通往腎臟或大腿的動脈, 阻礙腎臟或腿部的血液循環。



併發症-阻塞作用

■ 腿與腳

如果蠟狀物質造成身體下半部或大腿動脈的部份阻塞,則患者在爬坡時小腿會感到疼痛。若腿部動脈完全阻塞,則會引起腳趾或腳掌生壞疽。

■ 腦部

頸動脈內部組織因血壓過高如果變得粗糙,就可能產生大的血塊,這些血塊向上流入腦部,則可能完全阻礙血液輸送至腦部的某一部份,導致栓塞性中風。



併發症-阻塞作用

■ 眼睛

高血壓患者比一般人更容易產生眼部動脈栓塞現象、眼部靜脈阻塞或視網膜剝離等症狀。

■ 其他器官

事實上，身體其他器官的血液供輸量都可能因高血壓所造成的血管阻塞而減低，甚至完全停止。



併發症-破裂效應

■ 心臟

血壓升高會增加心臟負擔，動脈系統變得狹窄緊縮，阻力加大，心臟難將血液打入動脈。如果左心室輸出血液的速度無法趕上血液由右心室流回肺部的速度，就會導致嚴重的心臟衰竭，這種類型所造成過程與效應相似所以把它列在這裡。

■ 主動脈

主動脈可能產生動脈瘤。如果血壓非常高，且動脈瘤壁很脆弱的時候，動脈瘤就可能破裂。動脈瘤破裂通常分成兩個階段：第一階段，動脈內膜組織裂開，血液湧入主動脈壁的中層組織中；此時會有劇烈的胸部疼痛，因此容易被誤診為冠狀動脈性心臟病發作。第二個階段是主動脈壁的外層破裂，數秒內或數分鐘內即會致命。



併發症-破裂效應

■ 腦部

腦部的動脈瘤是指在動脈血管壁上形成的泡泡狀小血瘤

*原因：天生血管壁較脆弱，或高血壓使正常的血管壁膨脹所致

*發生的部位：腦部表面(通常為先天型的血管瘤)或在腦的內部
(一般為高血壓所引起的血管瘤)。

*破裂效應：動脈瘤破裂，血液會流入腦脊髓中，稱為蛛網膜下出血，出現頭痛厲害，不過不會立即失去意識或中風。破裂的是腦內動脈瘤(腦內出血)，會破壞腦組織的一部份，有時候會失去意識，會立即或在一、二個小時之內發展成身體半邊癱瘓的中風，也就是半身不遂。



併發症-破裂效應

■ 眼睛

血壓非常高的時候(指舒張壓超過120 mmHg),這些小動脈便會滲出液體,流入視網膜內,造成視線不清如果大幅升高的血壓沒有於數小時之內下降,則視網膜的小動脈就可能會出血,對視力造成永久性的損害。

■ 腎臟

血壓很高的時候,腎臟的小動脈會以和視網膜動脈一樣的方式破裂,導致腎功能快速喪失,患者在幾個星期或幾個月未接受治療,可能會變成無法補救的腎衰竭。



如何控制高血壓



- 有些人可以只靠改變運動與飲食的方式來控制血壓。雖然生活型態的改變對治療很重要，但對很多人而言是不夠的。您的醫師會決定您是否需要服藥，所以在控制血壓上，我們分為「非藥物治療」與「藥物治療」二方面



非藥物治療

- 1. 調整生活習慣
- 2. 運動：保持心臟強健
- 3. 飲食：避免過多的鹽份
- 4. 戒煙



藥物治療

- 依據世界衛生組織，在1999新公佈的六類主要治療藥物
 1. 血管收縮素II接受體拮抗劑
 2. 血管收縮素轉化酶抑制劑ACEI
 3. 鈣離子拮抗劑
 4. 甲型阻斷劑
 5. 乙型阻斷劑
 6. 利尿劑



按時服藥的重要性

- 到底要使用哪種藥?當然要由醫師根據患者的狀況而定。
- 目前主要是依藥性副作用及醫師的經驗來選藥. 降壓劑並不是治療高血壓這種疾病的藥, 而是持續控制血壓低於標準. 患者可能要長期吃藥, 切忌擅自停藥, 任何副作用都要報告醫師. 現有主要六類降壓藥劑, 大部份都有副作用, 有些明顯使病人不舒服, 但有些已發生在病人身上確不自覺。

