

青少年也會高血壓

淺談高血壓年輕化趨勢

文／兒童醫院

結構／先天性心臟病及超音波中心 副院長 謝凱生教授・兒童心臟科 研究醫師 林俊嘉

案例分享

就讀高中的阿瑞，從小時候就較同年齡的同學心臟體「胖」，最近半年來常覺得容易頭暈，起初覺得是學測快到了，考試壓力日益漸增的緣故，但考完試過一段時間了，仍然常覺得頭暈，這才被父母帶來門診就診。在診間例行性的測量血壓中竟然測得收縮壓160毫米汞柱，反覆幾次的測量都得到相似的數值，隨即請他回家後每天量測血壓並記錄，並且安排一些檢查來排除次發性高血壓的可能。一個月後回診時看了血壓記錄本，發現他在家量測時血壓也偏高，且檢驗及檢查排除了次發性高血壓的可能，便告知阿瑞及父母需重視青少年高血壓的問題，並叮囑他改善生活習慣與調整作息。



青少年原發性高血壓盛行率倍數成長

原發性高血壓，對很多人來說，可能會認為是老年人才有的慢性疾病之一，即所謂常見的三高（高血壓、高血糖、高血脂），但根據本院結構／先天性心臟病及超音波中心謝凱生副院長在2021所發表以台灣健保資料庫所做的分析研究，在2000年時，兒童與青少年的高血壓盛行率約為每萬入中有兩位，到了2013年則增多到了每萬入中約四位，足足成長了一倍之多，且男性的盛行率高於女性。

造成青少年原發性高血壓的原因相當多元，例如遺傳、生活壓力、飲食習慣（如攝取過多鹽份）、運動量太少及體重過重等，其中影響最巨大的目前看來非「體重過重」莫屬。美國兒科醫學會指出，原發性高血壓的兒童及青少年中約75%的患者屬於過重，另一方面，大約30%的過重兒童與青少年有原發性高血壓的問題。

體重過重為造成高血壓最主要原因

台灣兒童的過重及肥胖問題有越來越多的趨勢，盛行率甚至高於日本、南韓等，位居亞洲之最。眾多原因會導致孩童及青少年容易體重過重甚至肥胖，大致如下：

- ① **飲食因素**：由於飲食西化，台灣兒童在外接觸到高熱量、高鹽份、高糖分食物的機會大增。
- ② **情緒因素**：兒童與青少年本身受到的壓力，或是同儕間和學校甚至家庭給予的壓力也會增高肥胖的機會。
- ③ **睡眠因素**：兒童及青少年時期屬於成長的階段，此時期若無適當與足夠的睡眠亦會導致容易肥胖。
- ④ **運動因素**：課業壓力漸增的環境之下，孩童與青少年若無維持規律且足夠強度的運動習慣，也較容易導致肥胖。

何謂正常血壓？高血壓如何判斷？

依據美國兒科醫學會及美國心臟科學會最新版（2017年）之指引，13歲以下之孩童因為血壓會隨著身高體重的變化而有所差異，因此在定義其高血壓時較無法用單一的數值界定，大致上是依照血壓的百分位判

斷。13歲以上的青少年之血壓判斷標準則完全比照成人。

0~13歲之孩童

- **正常血壓**：收縮壓 / 舒張壓 < 第90百分位。
- **血壓偏高**：收縮壓 / 舒張壓 ≥ 第90百分位，但 < 第95百分位；或 > 120/80 毫米汞柱。
- **高血壓第一期**：收縮壓 / 舒張壓 ≥ 第95百分位，但 < 第95百分位 + 12 毫米汞柱；或 130/80~139/89 毫米汞柱。
- **高血壓第二期**：收縮壓 / 舒張壓 ≥ 第95百分位 + 12 毫米汞柱；或 ≥ 140/90 毫米汞柱。

13歲之青少年（即比照成人）

- **正常血壓**：收縮壓 < 120 毫米汞柱，且舒張壓 < 80 毫米汞柱。
- **血壓偏高**：收縮壓 120~129 毫米汞柱，且舒張壓 < 80 毫米汞柱。
- **高血壓第一期**：收縮壓 130~139 毫米汞柱，或舒張壓 80~89 毫米汞柱。
- **高血壓第二期**：收縮壓 ≥ 140 毫米汞柱，或舒張壓 ≥ 90 毫米汞柱。

了解高血壓的定義之外，如何正確測量血壓也很重要：

- ① 需選擇檢驗合格的血壓計及尺寸適當的壓脈帶，勿綁太鬆或太緊。
- ② 測量前半小時建議勿進食，尤其含咖啡因的飲品或食物。
- ③ 建議於安靜的環境下休息至少5分鐘後才開始測量血壓。
- ④ 測量時靜止坐直並倚靠有靠背的椅子，且雙腳觸地，保持正常呼吸，無需憋氣或深呼吸。
- ⑤ 每天至少量兩次，最好是剛起床及即將就寢時。

青少年高血壓會有哪些症狀？

其實高血壓的症狀通常不明顯也不特定，有些高血壓患者會覺得時常頭暈，或容易胸悶，尤其運動後更加明顯，但更多時候是毫無症狀，而是藉由健康檢查或就診時等測量血壓的機會時發現的。高血壓之所以稱為慢性病，即代表若不正視並處理它，長久

下來會造成危害，體內的血管若長時間處於高壓的狀態，將造成眾多器官的損傷，例如腦部、心臟、腎臟、視網膜等，且根據研究指出，兒童或青少年時期若血壓較高，亦會增加日後血管老化與心血管疾病發生的機會，不可不慎。

如何治療及預防高血壓？

高血壓的治療是階段式的，尤其對兒童與青少年來說，服用降血壓藥物絕非首選。一般來說，若反覆追蹤後確定孩童為血壓偏高，會先建議病人改善生活習慣：

- ❶ 若為過重或甚至肥胖之孩童，減重為首要目標，必要時可尋求兒童肥胖門診醫師之協助。
- ❷ 飲食應避免高鹽份與過多油脂之食物，並增加蔬菜水果的攝取量。
- ❸ 養成規律運動的習慣，一週超過三天以上規則中度的有氧運動至少30~60分鐘。
- ❹ 詳細檢視飲食內容，包括校園午餐的鈉含量。
- ❺ 周遭同儕與家人的支持及鼓勵很重要。
- ❻ 養成定期測量血壓之習慣，並注意孩童及青少年之身高體重的變化。

若出現以下症狀，臨床醫師才考慮給予降血壓藥物治療：有症狀的高血壓、對非藥物性治療無效的高血壓、高血壓併標的器官損傷等。⊕



應養成定期測量血壓之習慣。



注意身高體重之變化，並定期測量。