

# 4Q & A 秒懂沉默殺手高血壓

文·圖／內科部 心臟血管系 主治醫師 鄭英男



示意圖非當事人

## Q1 高血壓是什麼？它重要嗎？

**A** 高血壓（Hypertension）是指動脈血壓持續升高，而引起的一系列心血管疾病的總稱，常被稱為「沉默的殺手」。高血壓患者長期面臨著心血管疾病的風險，如心臟衰竭、心肌梗塞、腦中風等。因此，高血壓的預防和控制是維持健康的重要一環。

高血壓是一個複雜的疾病，它的發生和發展受到許多因素影響，包括家族遺傳、飲食、體重、運動等。高血壓並沒有特定的症狀，當血壓升高到一定程度時，才會出現頭痛、頭暈、視力模糊、心悸等不適症狀，因此常常被忽視。

## Q2 高血壓要怎麼治療呢？

**A** 高血壓的治療主要是降低血壓，達到預防心血管疾病的目的。治療包括生活方式改變和藥物治療。生活方式改變是指保持健康的生活習慣，如戒菸、限制飲酒、控制飲食、保持健康的體重和進行適當的體育運動等。藥物治療主要是通過降低血壓來降低心血管疾病的風險。常用的藥物包括利尿劑、鈣通道阻滯劑、β受體阻滯劑、血管收縮素轉化酶抑制劑（ACEI）、血管收縮素受體阻斷劑（ARB）等。

高血壓患者應每年定期測量血壓，並遵守醫生的治療方案。此外，控制血壓的同時，還

應注意均衡飲食，避免高鹽、高脂、高糖和高膽固醇的食物，適當增加水果、蔬菜、全穀類食品 and 低脂肪蛋白質的攝入。

綜上所述，高血壓是一種需要長期控制和治療的疾病。通過科學的生活方式和醫學治療，尤其是定期監測和保持血壓穩定，可以有效降低心血管疾病的風險，維護身體健康。

### Q3 血壓要控制多少才好？為什麼每次來醫院量的血壓有點高？

**A** 高血壓的診斷標準以及抗高血壓治療的目標，在過去30年中基本保持在140/90mmHg的水準。但近年來一些大型研究（如SPRINT和STEP試驗）提供了證據，在台灣心臟病學會（TSOC）和台灣高血壓學會（THS）的2022年台灣高血壓指南中，我們建議高血壓定義為 $\geq 130/80$ mmHg，並建議將血壓控制在130/80mmHg以下。

在常規診室測量血壓，可能有環境和/或情緒壓力，所以測量數字可能比家中測量的稍微高一些。因此，判斷高血壓與否，會根據家

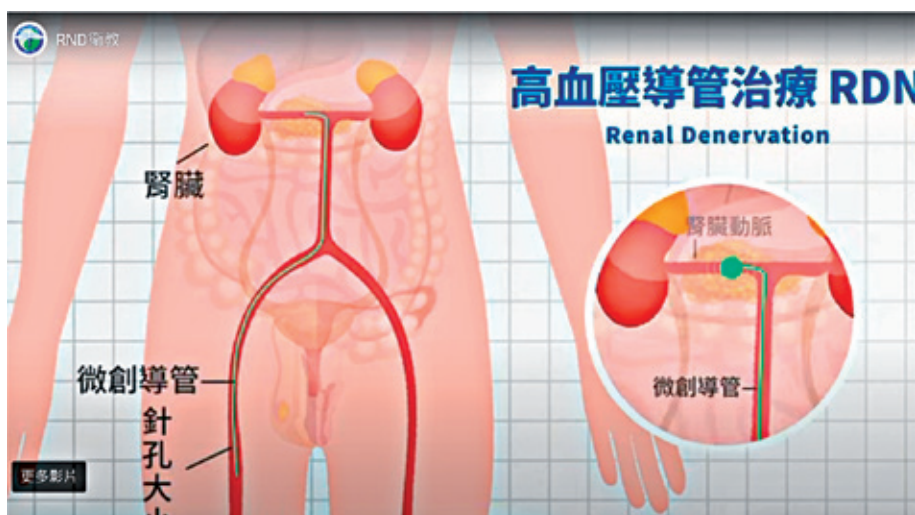
庭血壓監測（HBPM）為主，高血壓患者可以記錄長期血壓變化，並提供記錄的血壓變化供醫師作為調整藥物的依據。

### Q4 有沒有藥物以外的治療方法？

**A** 除了藥物之外，目前有一種高血壓導管治療，也稱為「腎臟交感神經阻斷術治療系統」（The Renal Denervation system, RDN），是透過調控交感神經活性，達到控制血壓目的，如下圖。

由於腎臟交感神經過度活化，會導致腎臟賀爾蒙分泌增加，提升鈉和水份的再吸收、導致血壓升高。高血壓患者普遍有腎臟交感神經過度活躍的問題，使得血壓持續攀升，對心臟、腎臟及血管帶來傷害。

高血壓導管治療屬於微創治療，類似心導管手術，僅需從手或腳將導管放入血管，並給予低電量射頻，以降低兩側腎交感神經活性，手術時間約為一小時，隔天即可出院，術後恢復快且併發症少，血壓控制可終日持續不間斷。



高血壓心導管治療RDN示意圖。

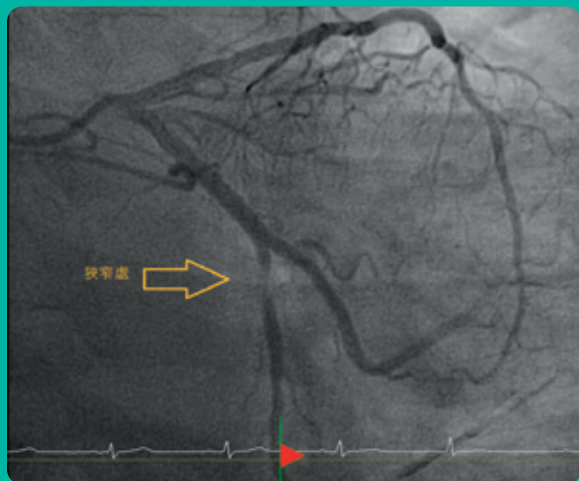


圖1：箭頭處為冠狀動脈左迴旋枝，注射顯影劑後可看見明顯的灌流缺損處。

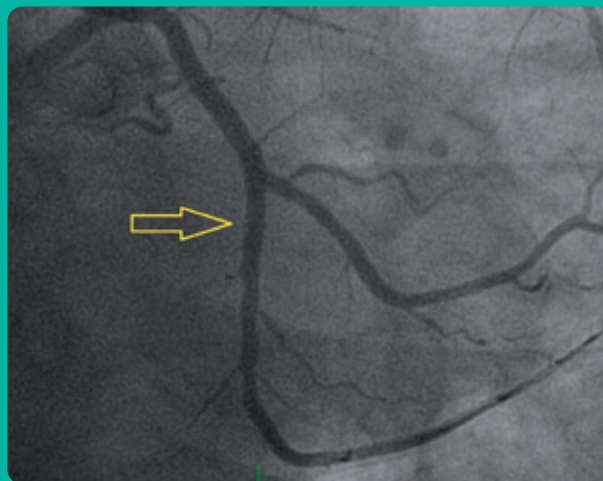


圖2：經支架置放後，原本狹窄處血流已恢復。

## 案例分享 1

44歲黃先生有高血壓、高血脂的病史，去年的某天突發性胸痛，合併冒冷汗及呼吸困難，緊急至急診就醫，雖然心電圖沒有明顯的急性心肌梗塞變化（心電圖ST段的上升），但抽血報告發現心肌酵素酶上升相當多，心臟超音波底下也可見有局部心臟肌肉活動不良的現象，經建議後住院接受心導管手術探查，圖1可見左迴旋枝有明顯的局部嚴重狹窄，與黃先生討論後同意接受支架置放術，圖2為支架置放後，冠狀動脈血流達到良好的恢復，黃先生目前穩定在門診服藥追蹤，平常生活正常無任何不適。

## 案例分享 2

33歲的陳先生平時雖然知道自己血壓有點高，但不以為意，也不願意服藥治療，據本人敘述平時血壓收縮壓大概就是150至160mmHg附近，某天覺得呼吸特別困難且有端坐呼吸的現象（指患者為了減輕呼吸困難被迫採取端坐位或半臥位的狀態），而且躺不平、一躺著就不舒服，緊急至急診就醫，急診血壓一量收縮壓竟高達200mmHg以上，X光片可見明顯的心臟肥大以及肺部積水，同時在急診床邊發現心臟超音波底下有很明顯的心臟收縮力異常現象，緊急使用靜脈注射的降血壓藥後收治住院，住院後血壓慢慢控制穩定，再追蹤心臟超音波可見心臟的收縮力改善，目前換成口服降血壓藥物穩定在門診追蹤，也沒有再發生相同的緊急事件。

以上兩個案例告訴我們，當高血壓慢性病控制不佳時，除了會有心血管方面的問題，也可能造成心臟壓力過高產生心臟衰竭等問題，因此，健康的生活型態調整以及良好的藥物控制，就是治療高血壓的不二法門。此外，目前有新的高血壓導管治療，提供給希望少吃一些藥的民眾做為參考。🌐