

健康管理： 掌握血壓、預防慢性病的關鍵策略

文·圖／內科部 心臟血管系 主治醫師 鄭英男



血壓監測與控制

每年5月17日是世界高血壓日，全球倡議「準確量血壓，控制血壓，延長壽命」。然而，國內調查顯示，20歲以上民眾高血壓盛行率達27.3%，而三成患者對自身高血壓狀況不知情。高血壓若未妥善管理，將提高心血管疾病、腦中風及腎臟病風險，因此，定期監測血壓至關重要。為鼓勵民眾建立健康習慣，國際專家建議遵循「722血壓自我監測原則」：

- 7：連續七天量測血壓
- 2：每天量測兩次（早晨起床後、晚上睡前）
- 2：每次測量兩遍並取平均值

若7天平均血壓超過120/80 mmHg，應積極改善生活型態，如調整飲食、增加運動量並持續監測血壓變化。若仍未改善，應諮詢醫師進一步治療。

高血壓的危險因素與健康管理

高血壓的成因包括吸菸、過量飲酒、運動不足、肥胖及高鹽飲食等。初期通常無明顯症狀，因此需透過定期測量掌握血壓狀

況。國民健康署推行「3C血壓管理原則」，引導民眾輕鬆管理血壓：

- ① **C1規律測量 (Check)**：每年至少測量血壓一次，並記錄數據以監控變化。
- ② **C2改變生活 (Change)**：實行健康飲食（低油、低糖、低鹽、高纖）、拒絕菸酒、每日運動至少30分鐘。
- ③ **C3控制血壓 (Control)**：依個人病史與年齡調整治療計畫，慢性病患者應定期服藥並遵循醫囑。

此外，民眾應善用生活周邊的健康資源，如社區藥局、醫療院所等，養成定期測量血壓的習慣。

氣溫變化與心血管健康

依據統計，心血管疾病每年奪走許多珍貴生命，而寒冷天氣更易誘發急性心臟病與中風。春季與冬季氣溫波動大，高風險族群如三高患者、年長者應特別注意：

..... 保暖護心 3 訣竅

- ❶ 避開低溫時段：清晨與傍晚溫差大，建議減少外出，選擇室內運動。
- ❷ 多層次穿搭：適時增添衣物，保護頭頸部與四肢末端以維持溫暖。
- ❸ 定期量血壓：遵循「722」原則，確保血壓穩定。

此外，若出現胸悶、呼吸困難、頭暈或無法微笑、舉手、說話等中風徵兆，應立即就醫，爭取黃金治療時間。

高血壓常見併發症及健康影響

高血壓是一種全身性疾病，若未能有效控制，會導致多種併發症，影響人體多個重要器官。以下是高血壓常見的併發症及其影響：

1. 心血管系統

- **心臟病**：高血壓可能導致心臟負擔增加，引發左心室肥厚、心律不整或心臟衰竭等問題。
- **冠狀動脈疾病**：高血壓會加速動脈粥樣硬化，增加心肌梗塞或缺血性心臟病的風險。
- **主動脈瘤和主動脈剝離**：長期高血壓可能導致主動脈壁的損傷及異常膨脹，甚至引發致命的破裂。

2. 腦部

- **中風**：高血壓是導致缺血性及出血性中風的首要危險因子。血壓升高會損傷腦部血管，增加中風風險。

- **血管性癱瘓**：長期高血壓可損害腦部小血管，降低腦部供氧量，從而增加認知功能衰退及血管性癱瘓的可能性。

3. 腎臟

- **慢性腎臟病**：高血壓會損傷腎臟內的微小血管，降低腎臟的過濾功能，可能逐步發展為終末期腎病，最終需要透析或腎臟移植。
- **腎功能衰竭**：高血壓與三高（高血壓、高血糖、高血脂）共同作用，會大幅提高腎功能損傷的風險。

4. 眼睛

- **高血壓性視網膜病變**：持續的高血壓會損害視網膜血管，出現視力模糊、視力下降，甚至失明。
- **視網膜剝離**：若血壓控制不佳，可能引發視網膜剝離等急性視覺問題。

5. 代謝系統與其他併發症

- **糖尿病惡化**：高血壓與糖尿病常常相伴而生，會互相加重病情進展。
- **動脈瘤與血管病變**：高血壓會破壞動脈血管結構，導致周邊血管病變。
- **骨質疏鬆**：研究顯示高血壓患者可能更容易出現骨質流失，增加骨折風險。

腎臟病防治與三高管理

慢性腎臟病初期症狀不明顯，但高血壓、高血糖、高血脂均為腎臟病的重要危險因子。根據統計，洗腎病患中近8成有高血壓、4成患有糖尿病、3成患有高血脂，因此預防腎臟病須從三高管理做起。

謹「腎」5口訣

如發現泡沫尿、水腫、高血壓、貧血、疲倦等症狀，應定期做尿液及血液檢查，以早期診斷腎臟病。此外，國民健康署提供40-64歲民眾每3年1次、65歲以上民眾每年1次的免費健康檢查，可及早發現問題並調整生活習慣。透過健康管理與風險控制，可降低腎病惡化機率，維持腎臟健康。

護腎黃金8守則

- ① 充足水分攝取
- ② 健康飲食
- ③ 規律運動
- ④ 定期檢查腎功能
- ⑤ 控制三高
- ⑥ 維持健康體重
- ⑦ 遠離菸酒
- ⑧ 避免服用來路不明藥物

預防腦中風

腦中風是全球人口主要死因之一，且後遺症影響生活品質甚大。許多中風案例可透過健康生活型態預防，應關注以下6大要點：

- ① **控制三高**：血壓應<140/90 mmHg，血糖<7% (HbA1c)，低密度膽固醇<100 mg/dl。
- ② **健康飲食**：少鹽、少油、少加工，多蔬果與高纖食物。
- ③ **規律運動**：每週至少運動3-5次，每次30分鐘。

- ④ **維持健康體重**：BMI維持在18.5~24，腰圍男性<90 cm，女性<80 cm。
- ⑤ **拒菸酒**：避免吸菸與過度飲酒。
- ⑥ **定期健康檢查**：利用健康署提供的免費健康篩檢，掌握身體狀況。

預防心臟病

高血壓對心臟的影響，主要是因為心臟需要承受更大的負擔來克服升高的動脈壓力，這可能導致一系列心臟相關的健康問題，包括：

1.左心室肥厚 Left Ventricular Hypertrophy

高血壓會使心臟的左心室（負責將血液泵出到全身）需要更多的力量來克服增高的血壓，導致左心室肌肉變得更厚，這種情況稱為左心室肥厚。雖然一開始可能是補償機制，但隨著時間推移，心臟的收縮和舒張功能可能會受到損害，增加心臟衰竭的風險。

2.心臟衰竭 Heart Failure

持續的高血壓會損害心臟的泵血功能。當心臟無法有效地將血液泵出時，就可能導致心臟衰竭，表現為呼吸困難、疲憊以及身體液體積聚（水腫）。

3.冠狀動脈疾病 Coronary Artery Disease

高血壓加速動脈粥樣硬化的進程，使冠狀動脈（為心臟供應血液的血管）變得狹窄或阻塞。這可能導致胸痛（心絞痛）或更嚴重的心肌梗塞。

4.心律不整 Arrhythmia

高血壓可能影響心臟的電活動，增加心律不整（如心房顫動）的風險。這不僅影響

心臟的正常泵血功能，還會提高中風的發生率。

5. 心肌梗塞 Heart Attack

持續的高血壓會損害血管內壁，促進血栓的形成，增加心肌梗塞（心臟血流突然中斷）的可能性。

6. 主動脈瘤與剝離 Aortic Aneurysm and Dissection

高血壓可能使主動脈壁承受過大的壓力，導致主動脈異常膨脹（動脈瘤）。嚴重情況下，動脈瘤可能破裂或發生主動脈剝離，這是一種極為危險且致命的情況。

如何保護心臟免受高血壓的影響？

- 1 控制血壓：定期量測血壓並按照醫生建議使用降壓藥物。
- 2 健康生活方式：採取低鹽飲食、戒菸限酒、保持理想體重及進行規律運動。
- 3 控制其他風險因子：如血脂及血糖，減少動脈硬化的風險。
- 4 早期檢測與治療：注意心臟病的早期症狀，如胸痛、呼吸困難等，並及時就醫。



(圖片來源：中醫大附醫網站)

結語

臨床上有觀察到高血壓的患者年紀有越來越年輕化的趨勢，且不分男女性別，連帶年輕心肌梗塞或是主動脈剝離的患者也不少，發生當下除了造成本人的生命威脅，也是一個家庭的恐懼及破碎，因此筆者希望大家能多重視高血壓，好好控制才能減少未來對於各個器官的威脅，有個健康的中晚年生活。🌱

參考資料：

1. 國民健康署
2. 中華民國心臟學會高血壓指引

