

血管健康列車活動快報

- 102 年 05 月 04 日(六) 健康列車講座-『**身體裡的海砂屋**』，由骨科王偉勛醫師、內分泌與新陳代謝科陳巧雲衛教師、血管醫學防治中心李慧庭營養師主講，歡迎院內同工踴躍參加。

活動流程表(時間：14:30~16:30)

時間	主題內容	主講人
14:00~14:30	入場	
14:30~15:20	骨頭空空怎麼辦?小心骨質疏鬆找上你	王偉勛醫師
15:30~16:00	骨『鬆』不輕鬆	陳巧雲衛教師
16:00~16:30	『鈣高尙』，補鈣好方法	李慧庭營養師
16:30~	血管健康列車講座活動結束	

地點：彰化縣文化局 1 樓演講廳

醫學健康專欄

高血壓治療的目標

◎文 童玟津/藥學部藥師

雖然目前醫療相當普及，就醫十分方便，但仍然有很多民眾竟不知自己罹患高血壓，即使已經接受高血壓治療，卻僅有部分的人血壓得到良好控制，很多民眾的血壓仍然未達到治療的理想目標值。如果血壓控制不佳，經常處於高血壓的狀態，恐怕在未來十年之內所併發的心血管疾病，例如心絞痛、心臟肥大、心肌梗塞、心臟衰竭，及腦血管病變、腎臟病及視網膜病變等都會比維持正常血壓者高出很多倍。

因此高血壓治療的最終目標，不僅要將血壓數值持續性維持在目標值之內，更期望能降低心血管疾病及腎臟疾病的罹病率及死亡率，但理想的目標值不是固定值，應視不同族群及臨床狀況，以設定其理想血壓目標值。

根據中華民國心臟學會公布「Framingham Risk Score(佛萊明漢)危險預估評分表」簡稱「心力評量表」，依年齡、膽固醇、高密度膽固醇、血壓、糖尿病、吸菸等六項指標，可估算出未來十年可能罹患缺血性心臟病的機率，以及心臟年齡的參考值。

若依照心力評量表進行推算，如果患者的風險屬於低度(<10%)~中度(10-20%)者，其血壓目標

值建議小於140/90毫米汞柱；高度(>20%)風險患者，例如糖尿病、慢性腎臟疾病、中風、已有冠狀動脈疾病、頸動脈疾病、周邊動脈疾病、腹部動脈瘤等，則建議應該將血壓值目標設在小於130/80毫米汞柱。¹

而老年人血壓的控制目標建議在小於140/90毫米汞柱，如果有糖尿病或腎臟病的老年人，在臨床狀況允許下，則可考慮將血壓控制目標更嚴謹地訂在小於130/80毫米汞柱；但是大於80歲以上超高齡的老人是否也須將血壓作如此嚴格控制，目前仍無定論，可能需要更多的臨床研究來證實。²另外美國心臟學院的老年高血壓治療指引，則建議在不會造成老年人身體不適的前提下，65至79歲的血壓最好能低於140/90毫米汞柱；80歲以上的收縮壓則維持於140-150毫米汞柱之間。³

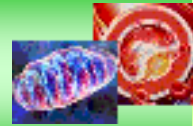
因此建議大眾應該定期進行健康檢查，時時關心自身血壓、膽固醇、血糖值等，若有抽煙習慣者，必須及早戒煙，避免處於高風險族群中而不自知，直到身體出現不適才進行檢查，恐早已造成嚴重危害。若一旦罹患高血壓就需要長期的治療，且將血壓數值持續性的維持在目標值之內，建立正確的高血壓治療觀念，充分瞭解自己使用高血壓藥品特性與可能發生的副作用，勿隨意擅自停藥及誤信偏方，遵照醫師與藥師指示，定期回診與按時服藥才能延緩疾病的惡化及併發症的產生。

醫學健康專欄

高血壓患者之日常生活保健

◎文 童玟津/藥學部藥師

高血壓看似簡單卻是不能完全治癒的慢性病，在衛生署公佈的100年國人十大死因中位居第九名，平均每隔兩小時就有一人因高血壓而死亡，嚴重威脅許多人的健康，實在不容輕忽。高血壓治療之道除了患者必須優先看醫師、服藥控制外，日常生活型態調整與保健行為增進，著實提供不少降低血壓之助益。因此針對高血壓患者，摘錄一些重要的日常生活保健注意事項，作為患者必得遵循依據。



一、定期回診、按時吃藥

配合醫師門診，定期看診追蹤檢查，並遵照醫囑，按時服藥，即使血壓已經控制在正常範圍內，也不能隨意自行停藥或增減藥品劑量，以免引起血壓急速上升或下降，進而發生危害。再者最好家裡備有血壓計，養成定時及不舒服時量血壓並記錄下來，提供看診醫師參考。(因為有時在醫院或診所量的血壓通常偏高。)

二、規律運動

持之以恆地進行每週 3~5 次、每次 30~50 分鐘的規律運動，以增加身體活動量，運動項目如散步、快走、游泳、體操、土風舞、太極拳等，都很適宜。但在運動過程中患者須注意若發生胸痛、喘鳴、臉部潮紅時，應立即停止動作，坐下休息片刻，之後症狀仍無改善時，應立即到醫院就診。

三、維持理想體重

研究指出體重過重是引起高血壓的危險因子，因之維持理想體重或身體質量指數 (Body Mass Index，縮寫為 BMI)，是足以降低高血壓的風險。BMI 的計算公式是體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺)²，高血壓患者經計算 BMI 值後，若 BMI 大於 24，必須擬定計畫來減輕體重，以利血壓控制，目標是六個月內減輕原體重之 10%。另據研究報告指出每減重 10 公斤，是可以降低收縮壓 5~20 毫米汞柱(mmHg)。

四、飲食控制與調整

在飲食方面，高血壓保健飲食原則臨床試驗 (Dietary Approach to Stop Hypertension trial, DASH trial) 發表於 1997 年，證實改變飲食內容，不管對於血壓正常的人，或是已罹患高血壓的患者，都具有降低血壓的功效，這篇研究重要結論是要採行低鈉、低脂、低油飲食。但眾所皆知國人普遍吃「重鹹」，所以罹患高血壓、中風機率較高。目前衛生署建議每人每日食鹽量以不超過 6 公克 (即一茶匙) 為宜且需避免鈉含量、動物性油脂及膽固醇含量過高的食物。同時也不建議自行改用

低鈉鹽，必需諮詢醫師或營養師後方可使用，因為市售低鈉鹽或低鈉醬油其鉀含量甚高，腎臟病患是不可食用。

高血壓患者選擇食物首要考慮是要均衡、健康，不可偏食，同時使用新鮮天然食物並自行烹調，少用刺激性的調味品(辣椒、胡椒、咖啡粉等)，儘量避免在外用餐，多吃蔬菜、水果、堅果類及低脂食物，以供給豐富的營養素及每日生活活動所需熱量。

採行如此飲食原則，不但可以預防高血壓的產生，對於高血壓患者而言，其降低血壓的效果甚至可達到降低收縮壓 10 mmHg 以上，功效相當於使用一種降壓藥。

五、養成良好生活習慣

養成良好的生活習慣，如維持排便通暢，可避免便秘或用力解便引起血壓升高。保持輕鬆愉快心情，適量的睡眠與休息，避免過度勞累與精神緊張，都能維持血壓平穩。洗澡建議採淋浴方式，避免使用過熱的洗澡水，水溫冷熱要適中以 40℃ 左右為宜，以免血管收縮導致血壓上升。另外減少抽煙或儘早戒煙，飲酒要節制，以免刺激血壓升高，建議每天男性酒精攝取量應少於 30 毫升(ml)，女性少於 15 毫升(mL)。

六、認識高、低血壓症狀

血壓急速上升容易有一些症狀，如頭痛、頭暈、臉色潮紅、耳鳴、想吐、後頸部僵硬時，應立即休息並測量血壓，按醫師指示處理或服藥。血壓突然降低時亦會有症狀如臉色蒼白、脈搏加快、頭暈、疲倦、思考力減退、注意力不集中，發生上述症狀時，患者應平躺，下肢抬高及左右擺動，注意當這些症狀出現處理後若無緩解，應立即就醫。

對於高血壓患者來說，確實遵循上述原則並持之以恆地來調整生活型態與增進保健行為，將是達成血壓控制不可或缺的好方法，並可大大降低高血壓所帶來的隱形殺傷力。