

# 高血壓防治

高血壓俗稱為「隱形殺手」，主因是高血壓疾病初期沒有明顯症狀，甚至有一半以上的患者不知自己已患有高血壓，這些患者經常是在發生嚴重的併發症時（如：腦中風、心肌梗塞），才意識到高血壓的存在。高血壓有多危險？最大危險因子是會併發嚴重危害人體重要器官的症狀。不當的血壓控制是會引起腦、心臟、大動脈、腎臟發生病變，例如：腦中風、心衰竭、心肌梗塞、心肌肥厚、動脈瘤、主動脈剝離、腎硬化、腎衰竭與視網膜出血等等。

高血壓抗戰是一輩子的事，目前醫學上也只能達到有效控制而無法完全根治。事實上，高血壓是必須長期接受專業治療的，有效的控制血壓，才能預防危險併發症發生。所謂「知己知彼，百戰百勝」，多了解高血壓，更能幫助自己長期有效的控制高血壓。高血壓成因約略可分為三大類。

「**次發性高血壓**」指高血壓由明顯原因所造成的（包括腎臟、血管或內分泌異常等），約只佔高血壓族群的 5%。

「**本態性高血壓**」指無法找到明顯原因所引起的高血壓，通常與遺傳和環境有關，約佔所有高血壓的 95%。

「**老年性高血壓**」則由於人體老化自然形成，明顯的特質為收縮壓升高而舒張壓正常。高血壓治療方式分為非藥物與藥物治療，兩者必須同時實行，效果才佳。非藥物治療就是改善生活方式。飲食要少鹽、少油、高纖、少酒且戒菸。生活要規律且多運動。若改善生活方式 3 至 6 個月後血壓仍偏高，就需開始服藥。

藥物治療是必須長期按時服用由專科醫師所開立的降血壓藥物，切記不可擅自停藥、服藥或換藥，以免造成無法挽回的傷害。每一種降血壓藥物都有不同的優缺點與副作用。而一般藥物，如感冒藥、減肥藥、噴鼻藥及止瀉藥等等是會與降血壓藥產生交互作用，服用前最好徵詢醫師。多與醫師溝通，多了解藥物的副作用，以調整最佳的療程與藥物，才能降低藥物產生的副作用並長期有效的控制血壓。

倘若不幸罹患高血壓，一定要積極勇敢的面對它，逃避只會加重病情。患者一定要有耐心的與醫師攜手合作，才不會被高血壓打敗。有信心、有毅力才是戰勝病魔的最佳

武器。在此再次叮嚀高血壓患者：「謹守醫囑按時服藥，嚴禁擅自服藥停藥，測量血壓養成習慣，少鹽少油飲食清淡，戒菸少酒，適度減重，規律生活且勤運動，樂觀積極笑顏常開，隱形殺手不再作怪！」

### ★預防方法與注意事項

- 1.及早發現病例，中年以上的人，應定期接受健康檢查，測量血壓。
- 2.高血壓病人，應早期接受治療，不可自行亂服藥或未經醫師許可隨便停藥。
- 3.停止吸煙，並節制酒、茶、咖啡等刺激性飲料。
- 4.適度運動，充份的休息、睡眠，心情輕鬆愉快，生活規律。
- 5.控制飲食避免肥胖。
- 6.攝取低膽固醇、低脂肪、低鈉食品。
- 7.保持排泄通暢。
- 8.高血壓患者，應隨時注意血壓的變化，經常測量血壓。

### ★高血壓患者該吃什麼？

- 1.少吃含鈉的食物(海帶、紫菜干貝、昆布、胡蘿蔔)，可避免血管硬化，預防高血壓。
- 2.少吃乳酪、醃燻燒腊、醬菜、速食食品、運動飲料。
- 3.少吃含膽固醇高的食物。

★★ 少鹽、少油、高纖、少酒且戒菸。生活要規律且多運動。★★