

高血壓的治療

義大大昌醫院 家醫暨體檢科

劉錦臻 醫師

高血壓是大家很常聽到的當今社會文明病之一，95%以上的高血壓都是原因不明（可能和年齡老化血管硬化、體質、遺傳、睡眠、壓力、高鈉飲食(鹽分)、體重有關)，少數是因為其他疾病（例如：腎臟病）引起。

醫師，我的高血壓需要治療嗎？

首先，必須要培養早晚量血壓的習慣。早晚記錄下來，若是正常或高血壓前期(收縮壓低於140毫米汞柱，舒張壓低於90毫米汞柱)都還不需藥物治療的。但若收縮壓已大多在140毫米汞柱以上，舒張壓已大多在90毫米汞柱以上，則只要其中一項符合就已算是高血壓診斷，可能需要藥物介入。

我沒有不舒服， 為什麼要吃高血壓的藥？

根據統計，八成以上高血壓並不會有不適症狀，因此治療高血壓，是為了降低血管與重要器官發生嚴重的合併症。得併發症如下：

- A. 心臟：長期高血壓高會增加心臟工作負擔，可能使心室肥大，導致心臟衰竭；血管硬化造成心絞痛、心肌梗塞的危險增加。
- B. 高血壓會讓動脈內膜增厚或硬化，形成斑塊或動脈瘤，也可能造成主動脈剝離、破裂。
- C. 高血壓造成中風之風險大增
- D. 腎臟病變
- E. 視網膜病變

高血壓藥吃了就無法停藥， 是真的嗎？

事實上，門診確實會有病人經由短暫用藥、飲食調整、運動減重、注意生活型態後血壓就逐漸下降，成功減藥。通常高血壓無法停藥，往往是因為血壓仍然超標，疾病本身沒有受到控制，才是必須持續用藥的主因。

高血壓藥要如何調整？

一般而言，高血壓的治療需要循序漸進，藥物作用時間也需要一至兩週才能發揮最大效果，每個人適合的劑量與種類也有些許不同，請密切與醫師配合及回診，並定期測量血壓以供醫師參考。

如果用藥後還是血壓過高，建議與醫師反應，是否應該調藥。如果用藥後血壓已下降許多，也不建議自行停藥，而是需由醫師漸進調整藥物。若貿然自行決定加藥/減藥，反而對身體有不良影響。

除了藥物外，
平時我還可以做什麼讓高血壓改善？

(1) 運動減重

(2) 注意飲食，低鈉、少糖、少油。

(3) 作息正常，睡眠充足

(4) 戒菸