專題企畫

照顧心臟 先控制血壓

文／吳秋瓊　諮詢／花蓮慈濟醫院心臟內科謝仁哲醫師

圖片提供／花蓮慈濟醫院心臟內科謝仁哲醫師

高血壓性心臟病，是血壓長期升高，使左心室負荷逐漸加重，造成左心室代償而逐漸肥厚、擴張，因而形成的器質性心臟病。由於高血壓性心臟病初期沒有明顯症狀，患者通常沒有自覺，等到進展成心衰竭階段時，卻有極高的死亡風險。

高血壓會引起許多併發症，已經是民眾所關心的常識，但是竟然會引起心臟衰竭，聽起來有點不可思議，究竟高血壓對心臟會產生哪些危害？又是怎樣造成的呢？

花蓮慈濟醫院心臟內科謝仁哲醫師，對此有一個有趣的比喻；謝仁哲醫師表示，高血壓對心臟的影響，就好比健身時舉啞鈴來鍛鍊手臂，啞鈴越重，手臂的負荷就越重，意思就是說，當血壓越高，心臟就必須產生相等的力量，才能推動血液對人體做健全的循環。持續的高血壓，就會讓心臟負荷更重，更疲累，久而久之，心臟就會出現肥厚，就像是舉啞鈴的手臂練出肌肉來了！

持續高血壓 危害心血管

心臟作為心血管系統的「幫浦」，必須維持正常收縮功能，才能提供足夠的血液輸出量，接著，全身各器官系統有了充足血氧營養，方能維持正常代謝運作。

長期高血壓對心臟會產生的影響，可以從兩面向來看：從需求面來說，心臟後負荷越大，心臟必須增加做功量，也就越需要增加冠狀動脈的血液灌注給心臟細胞利用，當超過供需極限就產生心肌缺氧現象。起初是高血壓造成心肌肥厚，累積到一定程度，會導致心肌缺氧壞死，導致心臟衰竭，無法提供足量心輸出量的結果，將進一步造成身體多重器官損傷。因此，高血壓對心臟健康的影響是負向循環，一旦發現持續有高血壓，就必須「減壓」，高血壓得到控制，心臟肌肉的承壓缺氧得到緩解，惡化的速度也會變慢。

謝仁哲醫師指出，在探討高血壓心臟病之前，民眾必須先確認，本身的血壓是否超過標準值，建議在家裡必備「上臂式血壓計」，在熟悉的環境中，心情平靜的狀態下測量血壓，收縮壓正常值為140毫米汞柱以下，舒張壓不超過90毫米汞柱。假使已經測到140/90毫米汞柱以上，那就建議要早晚多量幾次，萬一數值維持一週以上，就建議就醫做更詳細的檢查。

測量與記錄 就醫有幫助

引起高血壓的原因很多，90%是原發性，也就是無先行特殊疾病存在，多因體質遺傳相關；另外約10%為繼發性高血壓，也就是可以檢查出會影響血壓的疾患存在，從而造成血壓升高，例如腎臟病或是內分泌疾病等。高血壓由於發病慢，初期沒有症狀，很多人是在例行體檢時才發現，也有少數患者是發生心臟、腦血管病變、腎臟疾病等併發症時，才驚覺原來老早就有高血壓。

謝仁哲醫師指出，原發性高血壓，其實並非沒有症狀，而是多數人忽略了，例如頭痛、眩暈、疲倦、心悸、耳鳴，多半不會立即與高血壓產生聯想，但是到了後期，通常就會產生很多併發症，尤其對心、主動脈、腦血管的影響，可能有立即性的致命風險。

從確診高血壓到高血壓性心臟病，通常需要一段時間，坊間流傳老人家的血壓可以高於160毫米汞柱，其實是錯誤的。對於心腦血管疾病之初級預防，血壓正常數值是140/90毫米汞柱，是目前台灣心臟學會高血壓治療指引所建議，符合所有人的標準血壓值。對於某些有共病之族群，例如，糖尿病患者，對血壓的控制還要更嚴謹，期望能低於130/80毫米汞柱，才能減緩日後眼睛或腎臟的病變。

高血壓心臟病有那些症狀？

最明顯的是，患者會感到疲累、心悸、胸悶、運動耐受不良、易喘、嚴重的心衰竭者可能有躺著呼吸不順，而坐起來就改善，也就是端坐呼吸等症狀；如果患者本身還有其他冠狀動脈疾病，胸悶狹心症狀就會更明顯，尤其是心血管循環的器官，包括腦部、眼睛、腎臟也會受到影響，以腦循環系統為例，病人容易頭暈，或出現視覺模糊等，若併發腎衰竭，患者就容易感受水腫、食慾減退等不適。無論出現哪種症狀，最好立即就醫，醫師將會安排各種適當檢查，來界定是否有高血壓的急、慢性併發症，進而擬定治療方案。

治療流程有哪些？

一般而言，治療高血壓性心臟病，首先是治療高血壓，盡快把血壓控制到理想標準值，就好比要減輕舉重手臂的壓力，要先把啞鈴放下來，或是減輕啞鈴的磅數。

謝仁哲醫師表示，經統計，在醫院心臟內科住院中的病人，因為心臟衰竭患者，佔了大部分，而深究其造成心臟衰竭的成因，竟約有三到四成是高血壓性心臟病。對於已經確定為高血壓的患者，分類診斷是原發性或次(續)發性高血壓，相當重要。原發性高血壓就是不明原因，百分之九十的高血壓都是屬於這一類，其真正致因不明，但推論是多發性因素導致，如遺傳、體重過重、鹽分攝取太多、壓力、酒精、缺乏運動等。次(續)發性高血壓就是可找到導致血壓升高的原因，如：最多見的腎臟疾病、內分泌異常、服用影響血壓升高的藥物、懷孕等。及早將這些原因或疾病去除或治療，這將會相當有助於血壓的控制。

如果高血壓持續時間很長，歷史已久，醫師則會透過胸部X光、心電圖，或是超音波檢查來判斷心臟是否已經受到損害。

血壓控制好 健康少煩惱

避免成為高血壓性心臟病患者，最好的辦法，就是儘早且有效的控制血壓！

血壓控制，已經成為心血管系統保健基本的第一步，謝仁哲醫師表示，幾乎所有心血管疾病發生都和高血壓有關，換言之，血壓控制得好，就能減緩其他合併症發生。測量血壓方便又簡單，家中備有一個血壓計，每天早晚測量、紀錄。這樣的好習慣，不僅提醒自己，也能提供醫師選擇、調整血壓藥及治療方案的參考。除基本的血液、尿液檢查，醫師也將會考慮患者病史及整體狀況，安排高血壓性心臟病的檢查，或是額外評估冠狀動脈或周邊血管疾病等等。如果歸屬於高血壓前期 (輕度)，就會給飲食及生活型態的建議，期望藉由改變生活型態來維持血壓的正常與穩定。

改變飲食內容，對穩定血壓有明顯的改善，謝仁哲醫師建議，減少食用「隱藏版食物」，所謂隱藏版食物，通常以加工品為主，在無法判斷製作過程或添加物的情況下，建議還是多吃「原型食物」，就是看得到「原來模樣」的食物，例如蔬菜、水果。少油、少鹽固然是有益健康的準則，但也不要刻意拒絕使用鹽，而是注意攝取不要過量。畢竟，適量鹽分、電解質攝取，也是身體健康之必需。

另外，體重過重已成為現代西方化生活人們的重大健康威脅。減重，除了可以有效降低血壓，對於睡眠呼吸中止症、心衰竭等症狀之緩和，也是有極大的助益。有些人因為工作型態，例如長期上大夜班，或是長期工作壓力之職業駕駛人，通常血壓都很難降下來，都會區上班族久坐不動，對心血管的傷害影響與抽菸人口相同，顯見運動的必要性！

謝仁哲醫師也要提醒，有些高血壓控制不盡理想是「性格引起」，例如凡事過度要求完美的人，也很容易造成血壓起伏波動。他建議大家放慢生活工作節奏，有意識地「放寬標準」，慢活也有助於穩定血壓。

控制血壓，其實不難，但是長期超過正常值，對心血管系統就會產生危害，萬一經醫師確診高血壓，就要按時服藥，千萬別認為「沒有症狀」或「症狀改善」，就擅自停藥，或是與其他有高血壓問題的家人或朋友，交換「很有效的藥」來吃，這是很危險的事，因為判斷高血壓是控制達標，是依據血壓計上的數字，而非症狀。只要患者有心「做好自我管理」，有耐心與醫護溝通、合作，有效控制血壓，進而減少未來高血壓性心臟病的發生機率，並非難事。請為自己的健康把好第一關。