



心血管疾病

心臟病

腦中風

遠離高血壓，長壽又健康

採訪、撰文／徐錫滿

高血壓是引起心臟病、心血管疾病及腦中風的主要危險因子，也一直定國人十大死因之一。

在台灣，尤其是上了年紀的人，每五位就有一位面臨高血壓性疾病所帶來的致命威脅。如何預防、治療高血壓？中西醫雖有不同的見解，在對治的觀念上，卻是異曲而同工。

唯有勤量血壓，時時檢測，加上規律的作息、健康飲食與運動，才是預防、根治高血壓的最好方法，也是延長健康與壽命的不二法門。

高血壓面面觀

65歲的吳居士，體態略胖，常參加法會、打坐禪修。他不但茹素，而且持守過午不食戒律，所以午餐總是吃得特別飽，以便有足夠的體力從事下半天的活動。然而就在冬季的某一天晚上，吳居士突然倒臥昏迷不起，被送往醫院急救，發現當時血壓已超過200/120 mmHg，原來是因為高血壓而導致急性腦中風，造成右半身麻痺。

令人百思不解的是，吳居士一向無病無痛，也沒有任何不舒服，為什麼突然會有血壓過高的情況？

漢昇中醫診所彭文光醫師表示，雖然素食比較有益健康，甚至是符合預防高血壓的飲食方式，但是為了飽足感，素食平時用油較多，部分的素食者因為餐餐過於飽足，加上本身就有其他危險因子，例如肥胖、家族病史等等，都大大提高罹患高血壓的機率，嚴重的還會導致其他併發症，甚至危害生命。

什麼是高血壓？

根據美國國家聯合委員會第七版（JNC7）的訂定，一般來說，18歲以上成人，收縮血壓高於140 mmHg，或舒張壓高於90 mmHg就算是高血壓。有些人雖被測量到有高血壓，卻因為沒有不舒服的感覺而忽略了。

根據統計，全球罹患高血壓的人口超



過十億，近年來台灣罹患高血壓的人口比例也愈來愈高，這可能跟生活忙碌、緊張、晚睡，加上高熱量高油脂的飲食有關。

國民健康局的統計也發現，因為高血壓性疾病的慢性病死亡人數，占總死亡人數三分之一，根據2005年國人死因統計資料，平均每天有五人，死於高血壓性疾病，為國人十大死因第十位。然而，高血壓初期症狀不明顯，往往又能造成嚴重的併發疾病，如腦中風、心臟病等，所以高血壓又被稱為「無聲的殺

成人血壓值分類標準(單位: mmHg)

血壓分類	收縮壓 SBP*	舒張壓 DBP*
正常	< 120	且 < 80
高血壓前期	120-139	或 80-89
第一期(輕度)高血壓	140-159	或 90-99
第二期(中、重度)高血壓	≥ 160	或 ≥ 100

手」，也成為國人死亡、殘障的重要原因。

如果常有頭痛、頭暈、耳鳴、心悸、兩肩酸痛，嚴重者甚至有噁心、嘔吐等症狀，就應該測量血壓，避免高血壓悄然襲身。

詠康診所家醫科陳乾原醫師表示，從最新流行病學的分類來看，高血壓第一期，屬於輕度高血壓，收縮壓在160 mmHg以下，舒張壓在100 mmHg以下，不一定要用藥物控制，可以從生活形態及飲食習慣的改善來著手。

高血壓第二期，屬於中重度高血壓，收縮壓大於160 mmHg，或舒張壓大於

100 mmHg，這一類患者，可能須輔以藥物治療，才能控制血壓。

高血壓第三期，已屬重度高血壓，收縮壓大於180 mmHg，或舒張壓大於110 mmHg，必須立刻投以藥物治療。

但在國際間最新醫學研究指出，收縮壓在120到140 mmHg之間，舒張壓在80至90 mmHg之間，可歸納為「前期高血壓」的徵兆。已有前期高血壓徵兆者，雖然還不是高血壓，但發生高血壓的危險性也較高，必須立即從生活形態、飲食習慣及減重等各方面著手，預防高血壓的發生。

高血壓只是個警訊不算是病？

陳乾原醫師表示，高血壓是身體的一個警訊，但也因為症狀不明顯，往往讓人忽略了它的危險性，很多人是來看病，才發現到有高血壓的情況。但也有一些人有頭暈、脖子痠痛的症狀，就認定自己一定是高血壓。這兩類的人，對高血壓的認知都有偏差。

其實，高血壓是一種慢性疾病，陳乾原醫師表示，約有百分之五的高血壓，屬於次發性高血壓，這類患者患有腎上腺的腫瘤、主動脈的狹窄、慢性腎臟病



等等，他們原發的病因比較明顯，只要針對這些病因治療，血壓大都能恢復正常。

然而，其他百分之九十以上的高血壓，屬於本態性的高血壓，他們的引發原因並不清楚，或許是基因遺傳，也可能是生活形態所致，這種本態性的高血壓，大都只能以控制為主。如

果已進入第二或第三期的高血壓，還可能得長期以藥物控制，再加上生活形態及飲食習慣的改善，才能延長健康與壽命。

測得血壓偏高，一定是高血壓嗎？ 會中風嗎？

吳居士的同修林居士，得知吳居士的病況後，買了一台血壓計回來，天天檢測自己的血壓，一測到血壓偏高，便緊張得不得了，怕自己也得了高血壓，會中風。

漢昇中醫診所彭文光醫師表示，不管有無頭痛、眩暈或脖子緊等等的症狀，要知道一個人有沒有高血壓，最直接的方法就是量血壓。因為人的血壓會因狀況、測量方式甚至是測量的時間而改變。要如何測量自己的血壓呢？正確的方式是坐姿，且須在椅上先靜坐五分



鐘為宜。測量血壓之前一小時內避免喝咖啡或茶，三十分鐘內不要吸菸。陳乾原醫師表示，常看到許多人平時在家量血壓都正常，來到醫院量，血壓反而偏高，這可能是壓力、緊張造成所謂的「白袍性高血壓」，不算是真的高血壓。而單次測量血壓偏高，也不能就此斷定是高血壓，必須在不同時段連續測得三次以上血壓值超過140/90mmHg才算高血壓。

陳乾原醫師也指出，過去研究證明，高血壓確實縮短了人的壽命，患有中重度高血壓的人，甚至可能縮減二十年的壽命，而近年醫學報告也指出，如果患有高血壓，再加上高膽固醇、抽菸，也會讓人縮短十年的壽命，更大大增加腦中風及心臟病的機率。但只要及早發現高血壓的問題，調整生活、配合醫師治療，基本上都可以有效控制病情。