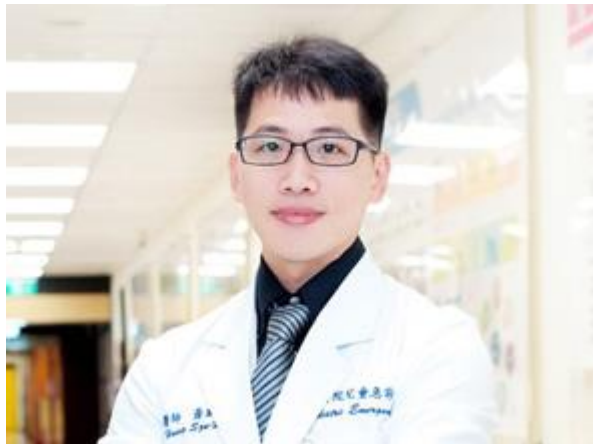


萬芳醫院指出高血壓年輕化，已經不是大人專屬的疾病

12 歲的阿華身高已經長到 170 公分，但體重也是高達 95 公斤，BMI 值高達 32.9，已經是歸類在「肥胖」，必須要積極控制。他最近兩週內，上課時常常感覺到頭暈頭痛，晚上睡覺又睡不好。本來以為是升學壓力過大，便不以為意。有一次上課中又發生頭暈頭痛的症狀後，到學校健康中心量血壓，才發現血壓高達 190/100mmHg，立刻被健康中心護理師轉送到萬芳醫院急診進行緊急處理。

經過醫師診斷後是「高血壓危象」，是指由於血壓過高，導致身體的器官造成傷害，必須住院控制血壓！經過 4 天住院治療，阿華的血壓相對穩定，可以出院改用口服血壓藥控制。經過這次的事件，他知道定期測量血壓的重要性。此外，也開始積極控制體重，希望在減重成功之後，能夠不用再吃血壓藥了。

萬芳醫院小兒心臟科黃斯煒醫師表示，臺灣兒童、青少年間高血壓人口激增已不是新聞，從 2000 年時每一萬名兒童中，約有 2 位孩子有高血壓；到了 2013 年時每一萬名兒童中，將近有 4 位兒童有高血壓，這 10 多年間整整成長了 1 倍。而這些兒童中，超過 9 成是屬於「原發性高血壓」。



這種「原發性高血壓」就和大人常見的高血壓一樣是很多因素造成的，像是遺傳、飲食習慣、鹽分攝取過多、壓力、體重過重、缺乏運動等。那為什麼有些人會等到 20、30 歲之後才發生高血壓，有些人卻在 10 幾歲時就被診斷高血壓呢？體重過重是一個很大的原因。【右圖：萬芳醫院小兒心臟科黃斯煒醫師】

近年來因為飲食西化，孩子很容易就營養過剩，又愛吃一些高鹽、高油、高糖分的食物，導致過重或是肥胖的兒童或青少年迅速增加，而這些肥胖相關的併發症更是隨之而來，如：代謝症候群、糖尿病、高血脂或是高血壓。這些成人常聽到的慢性疾病，在兒童間已越來越常見。如不及時控制，會一直跟著孩子到長大成人。也有於發生年紀太小，以長期來看，未來發生心血管疾病的風險也更高。

黃斯煒醫師指出，像阿華這樣的「原發性高血壓」，並不是吃藥就好，減重和飲食控制才是最重要的。過去的研究顯示，每降低 1 公斤的體重，可以降低 1mmHg 的血壓。而在良好的飲食控制之下，也可以降低 10~12mmHg 的血壓。而使用一種高血壓藥，平均只能下降 8~10mmHg 的血壓。因此生活習慣上的改變加上飲食上的控制，才能讓血壓控制更事半功倍。

在高血壓的飲食控制上，建議要增加蔬菜水果的攝取量，減少過多油脂的攝取。在肉類的選擇上，可以選擇魚類或是瘦肉，要避免油脂過高的肉類。另外也要減少糖分的攝取和減少含糖飲料攝取。最後，正確、規律的運動，在高血壓控制也是很重要的一環。擁有美國國家運動醫學學會私人健身教練執照的黃斯煒醫師說，現在兒童和青少年由於升學壓力過大，平時又缺乏運動習慣，這樣多吃少運動的狀況，很容易就造成肥胖。



而兒童和青少年間的運動選擇，除了跑步、騎腳踏車、游泳這類的有氧運動之外，肌力訓練也是同等重要。肌力訓練可以消耗大量熱量，同時也能增加肌肉量，進而讓基礎代謝率上升，讓減重更加容易。但肌力訓練有一定的規則及方法，且有受傷的危險性，從事肌力訓練時，一定要有教練正確指導，才能避免受傷，並且學到最有效率的訓練方式。

【左圖：兒童和青少年除了跑步等有氧運動外，還可以選擇肌力訓練】

高血壓在兒童和青少年間已越來越常見。不論是預防或是治療，「體重控制」都是非常重要的一環。因此，當孩子發生血壓偏高時，就需要儘速給兒科醫師做評估，儘早進行控制。如果已經罹患高血壓也不需太慌張，藉由生活習慣的改變和體重控制，血壓是有機會能下降或是回復正常的。

（文/萬芳醫院）