

高血壓

萬芳醫院 藥劑部

血壓數值的意義

- 收縮壓 (*SBP*): 當心臟收縮釋放血液進入主動脈
- 舒張壓 (*DBP*): 心臟再兩次跳動間放鬆並充滿血液動脈仍存留的壓力

高血壓的定義

1.動脈中持續高的壓力

2.有分為兩期

第一期: 140-159mmHg或90-99mmHg

第二期: ≥ 160 mmHg或 ≥ 100 mmHg

(理想血壓為 $< 120/80$ mmHg)

(邊際高血壓為120/80-139/89mmHg)

危險因子

1. 種族
2. 年齡
3. 家族史
4. 性別
5. 肥胖
6. 活動量不足
7. 吸煙
8. 對鈉敏感
9. 低鉀
10. 酒精
11. 壓力

高血壓的分類

- 原發性高血壓
- 續發性高血壓

原發性高血壓

- 血管的變化
- 荷爾蒙分泌
- 心臟血管神經系統
- 血液液體增加
- 血流感應器功能改變
- 心臟血流量多寡

續發性高血壓

1. 腎臟疾病
2. 腎上腺疾病
3. 甲狀腺疾病
4. 血管畸形
5. 懷孕
6. 藥物

慢性病引起高血壓

- 高膽固醇
- 糖尿病
- 心臟衰竭

併發症

- 動脈方面
- 心臟方面
- 大腦方面
- 腎臟方面
- 眼睛方面

治療目標

- 血壓應維持在 $< 140/90 \text{ mmHg}$
- 若為糖尿病人或慢性腎病人,則應維持在 $< 130/80 \text{ mmHg}$

治療方向

- 改變生活型態(非藥物治療)
- 藥物治療

改變生活型態

- 減重:應維持BMI18.5-24.9之間(每減少10公斤可降低5-20mmHg)
- DASH飲食:盡量多吃蔬果,及低脂食物(預計可降低8-14mmHg)
- 限鈉:每天限制鈉攝取量 $\leq 100\text{mmol}$,相當於2.4克的鈉(預計可降低2-8mmHg)

改變生活型態(續)

- 有氧運動:每天維持30分鐘,每週數天(預計可降低4-9mmHg)
- 限酒:男性每天應限2杯;女性每天限1杯(預計可降低2-4mmHg)

1杯:15c.c

藥物治療之選擇

利尿劑是最好的選擇,也可考慮其他藥物替代或併用,但對於有其他慢性病或併發症,常是兩種,甚至是多種降壓藥物併用

利尿劑

- 喜來妥錠 (Rasitol)
- 服爾伊得安錠 (Fluritran)
- 使排通錠 (Spironolactone)
- 鈉催離持續性藥效膜衣錠 (NatriliX SR)

Beta阻斷劑

- 天諾敏膜衣錠 (Tenormin)
- 心施得錠 (Sectral)
- 康肯膜衣錠 (Concor)
- 達利全錠 (Dilatrend)

ACE(Angiotensin-converting enzyme)抑制劑

- 卡布登錠(Cabudan)
- 捷賜瑞錠(Zestril)

血管緊縮素II受器阻斷劑

- 博脈舒錠(Blopress)

鈣離子阻斷器

- 脈優錠(NORVASC)
- 達爾能持續性膠囊(Diltelan)
- 合必爽錠(Herbesser)
- 培爾吉平糖衣錠(Perdipine)
- 壓達能軟膠囊(Atannal)

如何持續控制高血壓

- 培養在家中自行量血壓
- 正確並按時服藥
- 定期追蹤治療

血壓生理節律

- 早上起床最高
- 漸漸趨於平穩
- 晚上降低
- 大清早最低

量血壓最佳時間

白天活動數小時後(不要在1-2小時內)
要休息5分鐘後再量

如何正確測量血壓

- 起床1小時後量血壓
- 若有運動則建議2小時後量血壓
- 量血壓前最好先解小便(可補充說明為甚麼)
- 靠背坐好,保持平靜心情至少五分鐘,若有吸煙或喝咖啡,至少間隔30分鐘以上,才能測量
- 測量的手臂及中上臂要與心臟同高

萬芳醫院藥劑部關心您