

認識高血壓與預防策略

中國醫藥大學附設醫院 家庭醫學科

中部科學園區員工診所

何致德 醫師

2008.03.18

CMUH



大綱

- 高血壓定義
- 高血壓成因
- 高血壓防治策略
- Q&A

高血壓定義

- 血壓多少才算是高血壓呢？
 - 收縮壓？
 - 舒張壓？

高血壓定義

18歲以上成人血壓分類標準及定義

血壓分類	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	<120	和	<80
高血壓前期 (prehypertension)	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

高血壓成因

- 什麼原因造成高血壓呢？
 - 原因不明？
 - 有特殊疾病造成？

高血壓成因

原因未明

(本態性) (96 ~ 99%)

原因確定

(續發性) (1 ~ 4%)

遺傳
(多基因)

因使用藥物造成

主動脈縮窄

懷孕

內分泌異常

腎臟疾病

環境

熱量攝取過多

◆ 鈉離子攝取過多

◆ 飲酒過量

◆ 抽菸

◆ 缺乏運動

◆ 心理社會環境刺激

◆ 其他影響因素

高血壓

高血壓防治的重要

- 數種疾病已被證實和高血壓密切相關：
 - 一、中風（腦血管疾病）
 - 二、冠狀動脈心臟病（coronary heart disease, CHD）
 - 三、心臟衰竭
 - 四、腎臟病變

高血壓防治

- 我一定要吃藥嗎？

項目	內容	降低收縮壓的功能
減重	維持正常體重(BMI ¹ 18.5~23.9)	每減重10公斤，可降收縮壓5~20 mmHg
採用DASH ² 飲食原則	飲食中含大量水果、蔬菜、選用飽和脂肪酸及總脂肪含量少的低脂食物	8~10 mmHg
飲食少鈉	降低飲食中鈉含量，於每日2.4 g鈉(即6 g食鹽)以內	2~8 mmHg
增加身體活動	進行規律的有氧活動計劃，如快走，至少每週3天，每天30分鐘以上	4~9 mmHg
控制飲酒量	男性每天酒精攝取量不超過30cc，體重較輕者或女性，不超過15cc(30cc酒精，約等於720cc啤酒、300 cc紅酒或60cc威士忌)	2~4 mmHg

Take Home Message

老母雞與毒蛇——誰是殺手？



CMUH



老母雞與毒蛇——誰是殺手？



- 老母雞
 - 雞蛋
 - 膽固醇
 - 心血管疾病



- 毒蛇
 - 巴西蝮蛇 (Bothrops jararaca)
 - Bradykinin potentiating factor
 - ACEI, capoten
 - 高血壓用藥

謝謝大家

