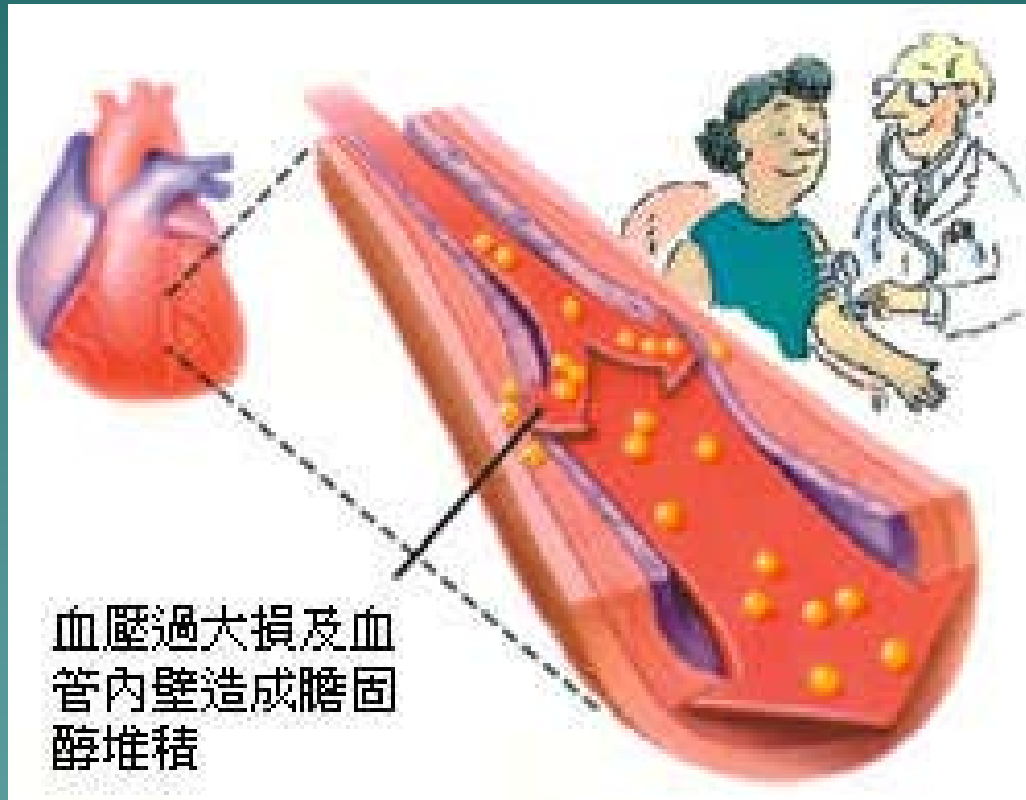


高血壓與高血脂



台北榮總心臟內科 羅力瑋

高血壓簡介

- ◆ 衛生署公布資料：**高血壓性心臟病**為國人十大死亡原因之一。
- ◆ 高血壓會造成心臟，腦部，腎臟及視網膜等重要器官受損，而引發**心血管疾病**，**腦血管疾病**及**腎性病變**。
- ◆ 衛生署 2002 年統計，台灣 > 15 歲人口當中有 21% 罹患高血壓，> 65 歲人口更高達 **56%** 有高血壓。
- ◆ **七成高血壓病人**知道自己有高血壓，只有**三成病人**控制血壓。

什麼是血壓？

- ◆ 血壓為血液由心臟流至血管，血流衝擊血管壁所形成的壓力，又分：
 - **收縮壓**：心臟收縮時，血液由心室打至動脈管壁的壓力。
 - **舒張壓**：心臟舒張時，血液在身體動脈系統流動的壓力。
- ◆ 西元 2003 年美國國家心，肺，血液機構公布了第七次高血壓預防，偵測及治療準則（ The 7th Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection evaluation, and Treatment of High Blood Pressure, **JNC VII**)

高血壓的定義

◆ JNC VII Guideline

分類	收縮壓	舒張壓
正常	<120	<80
高血壓前期	120-140	80-90
第一期高血壓	140-160	90-100
第二期高血壓	>160	>100

- ◆ 當心臟打出的血液增加或全身動脈系統阻力升高時，血壓就會升高。
- ◆ 血壓升高代表心臟的負擔加重了或全身動脈系統收縮或硬化。
- ◆ 以往研究觀察指出，心血管疾病的發生率與死亡率隨著**血壓升高而逐步升高**；如適度降低血壓，可減少疾病與死亡率。
- ◆ 當血壓於 **115/75 毫米汞柱以上**，收縮壓每上升 **20 毫米汞柱**或舒張壓每上升 **10毫米汞柱**，心血管疾病發生機會變增加一倍。

高血壓的症狀

- ◆ 早期往往沒有自覺症狀，大部份病人不知自己患有高血壓。
- ◆ 高血壓的症狀主要與所合併器官受損的程度而定：
 - ① 腦血管：頭痛頭暈，嚴重者腦梗塞，腦出血
 - ② 心臟：心悸，胸悶，喘，冠狀動脈硬化，心臟衰竭
 - ③ 腎功能不全：蛋白尿，血尿，少尿，下肢水腫
 - ④ 眼底血管病變：視力模糊，眼底出血
 - ⑤ 週邊血管硬化：間歇性跛行，四肢麻木
 - ⑥ 其它：耳鳴，流鼻血等

如何量血壓？

- ◆ 測量前應安靜休息至少 15 分鐘，不得抽煙，運動及喝咖啡或情緒激動，並穿著寬鬆的衣服。
- ◆ 舒適的坐位，血壓計位置與心臟在同一水平線上。
- ◆ 壓脈帶的寬端平置於上臂離肘彎約 2.5 公分處，將帶套纏上，不能太鬆或太緊，壓脈帶粗細適宜。
- ◆ 壓脈帶的中線置於肱動脈上方。
- ◆ 聽診器置於被測量者肱動脈處。
- ◆ 快速將氣球打氣至脈搏消失再加 20-30 毫米汞柱，緩緩打開氣球開關，下降速度每秒 2-3 毫米汞柱。
- ◆ 聽到第一聲脈搏聲，此時血壓為收縮壓；聲音消失時的血壓為舒張壓。

高血壓的防治

◆ 對於高血壓前期及高血壓的患者可以考慮生活型態的調整：

① **自行監測血壓**：每日 1-3 次，血壓穩定者至少每週 1-2 次。

② **低鈉鹽飲食**：每日食鹽量不超過 6 公克為宜。
(5 公克食鹽約 = 1 茶匙食鹽 = 6 茶匙醬油)

③ **飽和脂肪及膽固醇含量高的食物應少吃**。(如動物的油脂, 皮, 內臟, 肝, 腸, 香腸, 蹄膀, 五花肉, 奶油等)

④ **避免肥胖**。(BMI 18.5 – 23.9 間, BMI = 體重/身高²)

⑤ **避免刺激性飲料**, 如濃咖啡, 濃茶。

⑥ **酒不宜過量**, 如烈酒不超過 30-60 cc/天。



- ⑦ **戒煙**：尼古丁會破壞血管內皮細胞，使血管收縮，增加高血壓與冠狀動脈心臟病的機會。
- ⑧ 維持**情緒穩定及良好的生活習慣**。（適當的休息與睡眠）
- ⑨ 洗澡冷熱水適中，以免血管收縮，血壓上升。
- ⑩ **適度的運動**，如散步，快走，游泳，跳舞，羽球等。每週三到四次，每次至少 20-30 分鐘。運動強度達到最大心搏的 40-70%
(220 - 年齡) x 0.4 ~ 0.7



高血壓的藥物治療

- ◆ 若生活型態調整效果不佳，再考慮藥物治療。
- ◆ 第一階段高血壓，除生活型態調整外，**利尿劑 (Thiazide-type diuretics)** 為大多數首選藥物，其它種降壓藥也可依患者病情給予治療：如併糖尿病患者可用 ACEI；冠心病或心臟衰竭者可用 ACEI, β blocker；攝護腺肥大患者可用 α blocker。



- ◆ 第二階段的高血壓除了生活型態調整外，給予何併**兩種以上**的降壓藥物是必要的，其中一項可包含 thiazide 類利尿劑。
- ◆ 根據 JNC VII 準則，對大多數的患者往往須合併兩種或兩種以上的降高血壓藥物治療，除了較好的效果，也較少副作用產生。
- ◆ 服用降壓藥後應儘可能在 1-2 週內先降至 160/100 毫米汞柱以下，再繼續向目標血壓值努力。
- ◆ 對有合併**糖尿病或腎功能**不全者，仍是目前高血壓治療上有待努力的課題。



高血脂症

- ◆ 高血脂即血中脂肪含量過高，包括膽固醇 (Cholesterol) 及三酸甘油脂 (Triglyceride)。
- ◆ 脂蛋白：脂質有不溶於水的特性，須先溶於親水性的蛋白質中，才能在全身血液中循環，這些蛋白質即脂蛋白 (lipoprotein)，為膽固醇與三酸甘油脂的運送工具。

造成高血脂的原因

◆ 先天性：遺傳體質。

◆ 後天性：

- ① 疾病因素：如甲狀腺功能低下，肝病，糖尿病，腎病症候群。
- ② 飲食中攝取過多的熱量，飽和脂肪酸或膽固醇。
- ③ 抽煙，服用某些藥物。

膽固醇

- ◆ 膽固醇是一種白色、軟性，且呈現蠟狀的物質存在於血液中。有趣的是我們的身體需要**足夠量的膽固醇來維持正常機能**，但過多則會造成高血脂症。食物含過多的脂肪或運動量過低都會導致高血脂症，而這正是引起心臟病的主要危險因子之一。

其他的危險因子如：**家族病史、糖尿病**皆會造成高血脂的現象。

- ◆ 即使你覺得身體仍是十分健康，但是不要忘記身體中過多的膽固醇仍無聲無息地在運轉。
- ◆ 經過長時間的累積，膽固醇會破壞血管壁，但卻仍無任何症狀產生。
- ◆ 事實上，大部分高血脂的病人都需要接受治療，但他們從未曾感覺自己血脂過高。
- ◆ 高血脂症通常無任何症狀，但長期的血脂過高所造成的心血管疾病通常會有致命的危險！

正常的冠狀動脈



當膽固醇含量低時，動脈管壁通常是光滑的且平順，血液的流通會很順暢。

阻塞的冠狀動脈



過多的膽固醇會堆積在血管壁造成斑塊，阻礙血液的流通，最後導致心臟病、腦中風。

壞的與好的膽固醇

- ◆ 總膽固醇主要是由低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 及高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 組成。
- ◆ 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 過高，是造成心臟病及腦中風的主要原因之一。
- ◆ 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 又稱為“壞的膽固醇”，“壞的膽固醇”濃度太高會阻塞動脈，而形成斑塊。當斑塊阻塞了心臟及大腦的血流時，會增加發生心臟病或腦中風的機會。
- ◆ 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 又稱為“好的膽固醇”，“好的膽固醇”會幫助身體清除“壞的膽固醇”。較高的“好的膽固醇”可以減少部分高膽固醇血症所帶來的危險。

糖尿病患的高膽固醇的問題

- ◆ 糖尿病患更應該注意高膽固醇的問題。
- ◆ 美國的臨床研究報告指出，糖尿病患有 75% 死於心臟血管疾病。
- ◆ 控制血糖只能降低小血管併發症如：視網膜病變、腎病變、周邊神經病變等等。
- ◆ 糖尿病患通常會伴隨著血脂異常的症狀發生。如：總膽固醇濃度太高、三酸甘油脂濃度太高、高密度脂蛋白膽固醇濃度太低。
- ◆ 目前的臨床研究證實積極的控制患高血脂症的糖尿病患，確實能降低病患的心血管疾病死亡率及發生率。
- ◆ 糖尿病患不只要控制血糖，若本身有血脂異常的現象，更應積極的控制血脂肪。

膽固醇控制目標

- ◆ 高血脂的危害，可能會造成心臟及血管的問題而影響健康，所以根據美國所訂定“國家膽固醇計劃”的成人治療準則(ATPIII)，對低密度脂蛋白膽固醇及三酸甘油脂的級數如右：

低密度脂蛋白膽固醇(mg/dL)

<100	適當
100~129	近於適當
130~159	邊緣性偏高
160~189	偏高
>=190	非常高

總膽固醇(mg/dL)

<200	適當
200~239	邊緣性偏高
>=240	偏高

高密度脂蛋白膽固醇(mg/dL)

<40	低
>=60	高

三酸甘油脂(mg/dL)

<150	正常
150~199	邊緣性偏高
200~499	偏高
>=500	極高

預防高血脂的注意事項

- ◆ **飲食**方面: 均衡飲食, 避免攝取過多的熱量, 膽固醇及飽和脂肪酸。
- ◆ **膽固醇**: 每天膽固醇的攝取量應低於**300毫克**, 凡動物性的食物大多有膽固醇, 含量較高的**有皮, 油脂, 內臟**最好不吃, 肉類應去皮去油只吃瘦肉, 每日不超過**6兩**高油脂食物, 如有**殼海產 (蝦, 蟹, 貝, 墨魚), 蛋糕, 巧克力, 冰淇淋, 沙拉醬, 卵黃類**等, 奶類應選低脂或脫脂, 蔬菜水果不含膽固醇。

- ◆ **三酸甘油脂**：凡能提供熱量的都是**三酸甘油脂**。
- ◆ **高熱量食品**：油炸，油煎食品，核果類，酒類，過甜的食品與飲料。
- ◆ **高澱粉的五穀類或根莖類**（米飯，麵食，馬鈴薯，玉米等），應注意適當的食用量。
- ◆ 食用油應採用不飽和脂肪酸的油脂，如橄欖油。
- ◆ 高纖維食物可以增加血中好的膽固醇。

- ◆ **適度的運動**：可以提高血中好的膽固醇。
- ◆ **戒煙並拒抽二手煙**：可以增加血中好的膽固醇，減少動脈血管硬化的機率。
- ◆ **避免肥胖**：糖尿病，心臟病，高血壓，高血脂，脂肪肝都與肥胖有密切關聯。
- ◆ **當驗血發現血脂過高，可先執行非藥物治療方法至少 3 到 6 個月，如果仍無法控制，必須服用藥物並定期每 6 個月檢測。**

◆ 藥物控制

對患有心血管疾病的病患，經醫師抽血確認有高膽固醇血症得同時合併藥物治療。對於單純高膽固醇血症的病患，經3-6個月的飲食及生活型態改變（如：運動或戒菸），若無法達到目標，醫師則會依據病患病情，給予適當的藥物控制。

「降低膽固醇的藥物主要作用方式是減少體內低密度脂蛋白膽固醇(壞的膽固醇)產生」。對大多數人而言，藥物是控制膽固醇的關鍵。



Thanks For Your Attentions!