

容易讓人忽略的隱形殺手 - 高血壓

鄧昭芳 醫師

台北榮民總醫院內科部

2013-10-18

常見的疾病

- 高血壓
- 糖尿病
- 高血酯症
- 腦中風
- 痛風
- 惡性腫瘤
- 攝護腺肥大症
- 頸、腰椎退化
- 關節炎....

疾病的發生

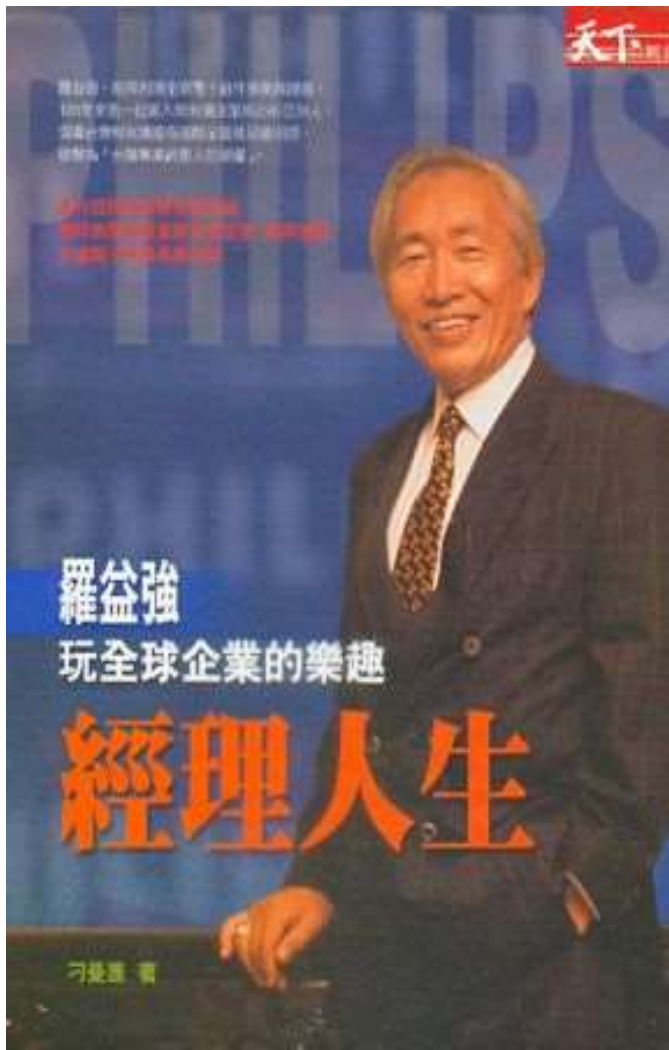
- 基因與遺傳
- 外來因素
- 自然退化
- 生活行為或習慣

疾病的預防或減緩

- 系統性的干預
 - 疫苗、隔離、消毒
- 醫療的介入
 - 診斷與治療
- 生活習慣的改變
 - 運動、飲食內容、方式
 - 嗜好

您對高血壓了解多少？

- 甚麼是高血壓？
- 您有高血壓嗎？
- 您家人有高血壓嗎？
- 高血壓會給我們帶來甚麼併發症？
- 您或家人的高血壓有治療嗎？
- 您或家人的高血壓有獲得控制嗎？
- 高血壓如果不予治療會有甚麼後果？
- 我們該如何去面對高血壓？



一九九九年，飛利浦全球副總裁
羅益強心臟病突發



英業達集團副董事長溫世仁
在2003年12月7日猝死
享年57歲



準內政部長 廖風德登山猝死
20080510
享年57歲



開發金前座林誠一登山猝死
20100228
享年73歲

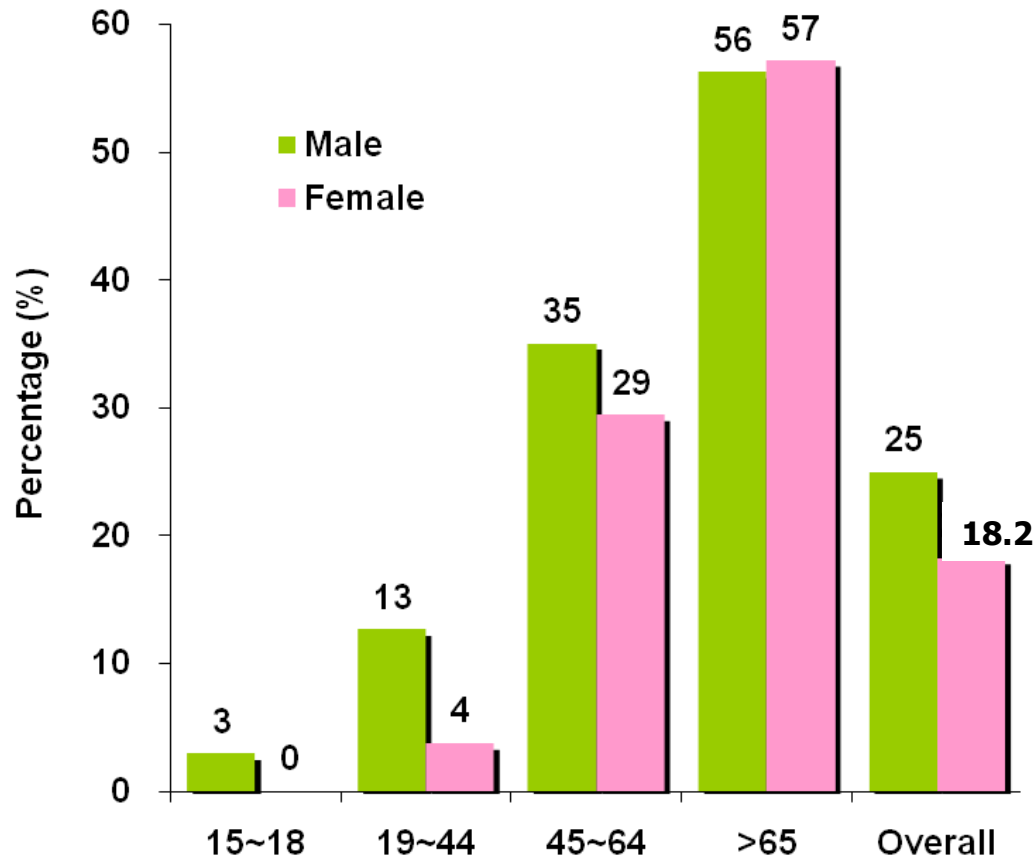
2011年台灣人十大死因統計

序號	死因	所佔百分比
1	惡性腫瘤	28.0%
2★	心臟疾病	10.9% ★
3★	腦血管疾病	7.1% ★
4★	糖尿病	6.0%
5	肺炎	6.0%
6	事故傷害	4.4%
7	慢性下呼吸道疾病	3.9%
8	慢性肝病及肝硬化	3.4%
9★	高血壓性疾病	3.0% ★
10★	腎炎、腎病症候群及腎病變	2.9% ★

什麼是高血壓？（JNC 7）

分類	收縮壓 (mm Hg)		舒張壓 (mm Hg)
正常血壓	< 120	以及	< 80
高血壓前期	120-139		80-89
高血壓			
第一期	140-159	或	90-99
第二期	≥ 160	或	≥ 100
第三期	≥ 180	或	≥ 110

台灣高血壓盛行率



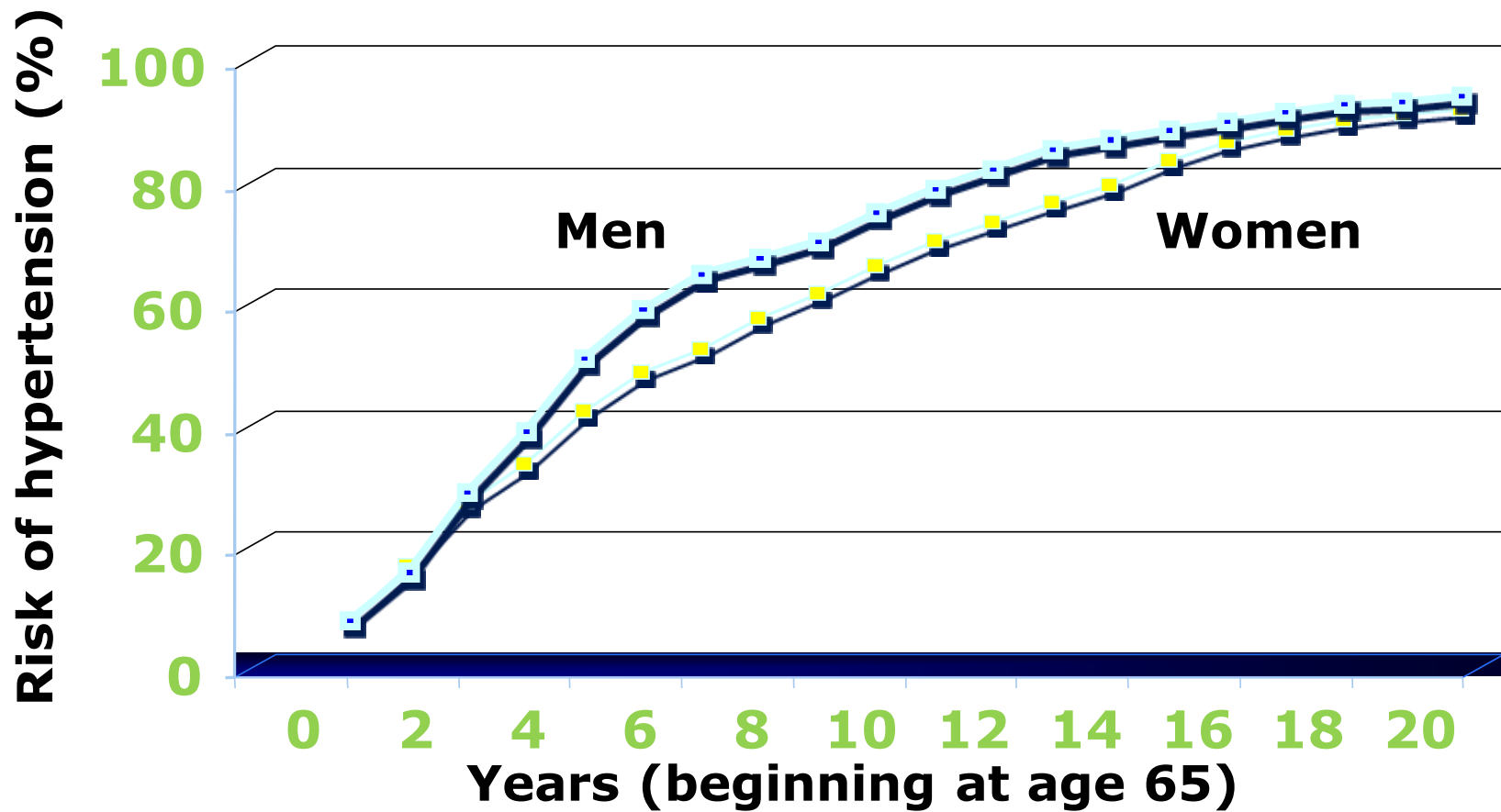
高血壓盛行率：
- 女性: **18.2%**
- 男性: **24.9%**

Source: Hypertension, hyperglycemia, and hyperlipidemia prevalence survey in Taiwan
National Health Bureau, 2003, Taiwan

生命中罹患高血壓之機會

65歲尚未罹患高血壓者再追蹤20年

The Framingham Heart Study

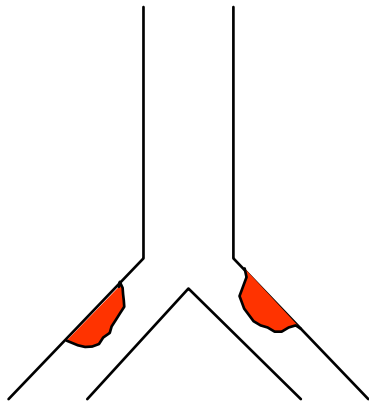


JAMA 2002; 287:1003-10

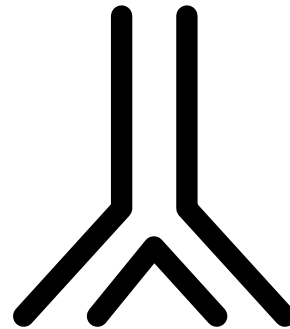
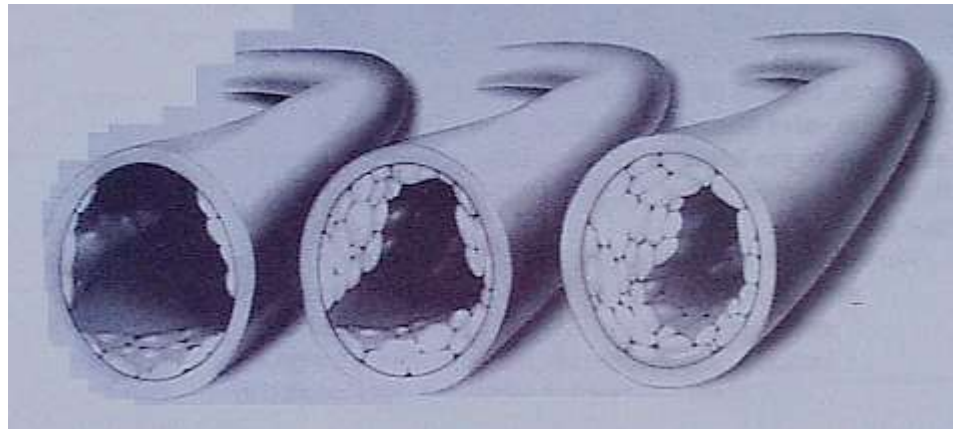
高血壓的併發症

- 腦中風 – 壹手壹腳
- 腦病變 – 頭暈、眩暈、腦水腫、手腳發麻、神志障礙
- 心肌缺氧、心律不整
- 心肌梗塞、心臟衰竭
- 腎臟衰竭
- 視神經傷害、視網膜出血、剝離
- 主動脈瘤剝離或破裂

什麼是動脈粥狀硬化?



動脈粥狀硬化



動脈硬化

心梗 Myocardial Infraction

EKG

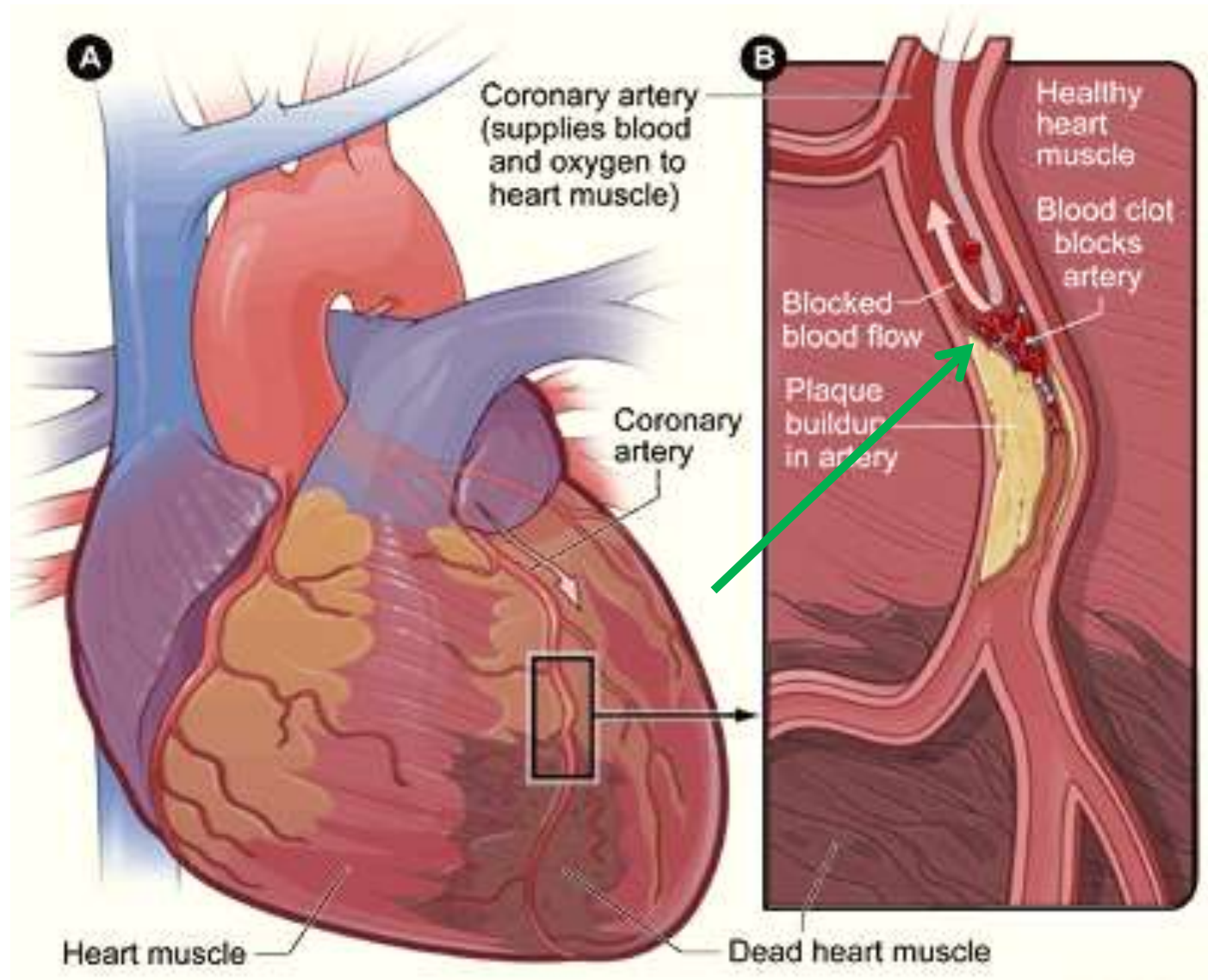
CK酵素

Troponin

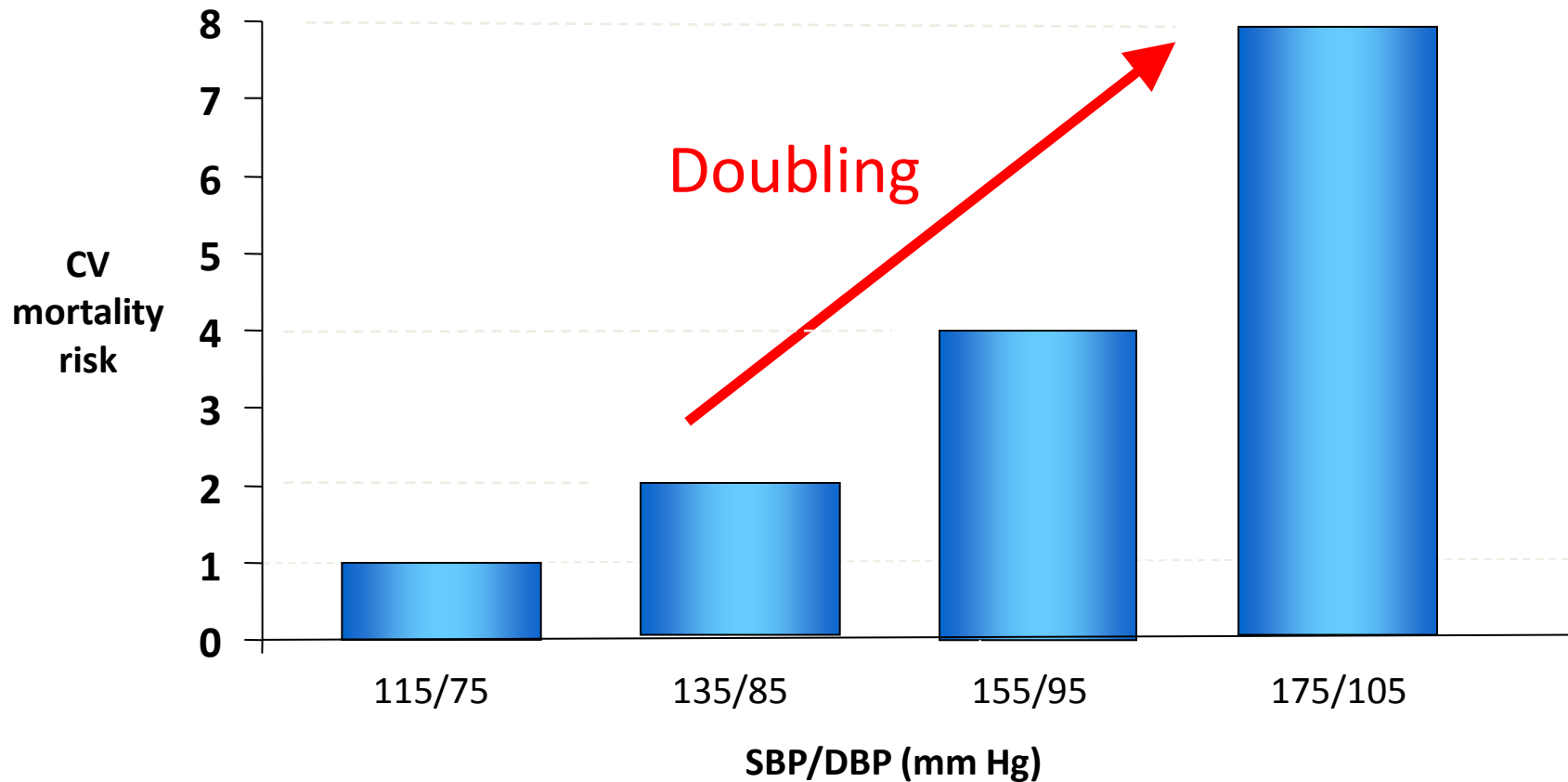
超音波

CT

心導管



血壓每增加 20/10 mm Hg 心血管病變的死亡率就呈倍數上昇*

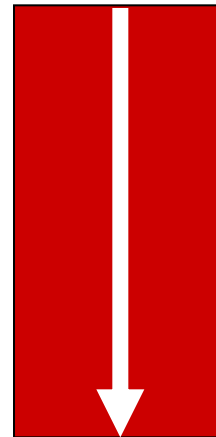
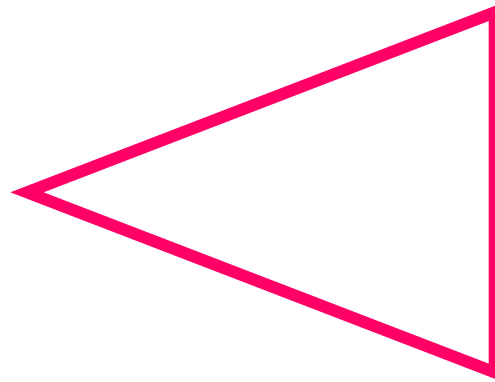


*Individuals aged 40-70 years, starting at BP 115/75 mm Hg.
CV, cardiovascular; SBP, systolic blood pressure; DBP, diastolic blood pressure
Lewington S, et al. *Lancet*. 2002; 60:1903-1913.
JNC 7. *JAMA*. 2003;289:2560-2572.

高血壓每下降 2 mm Hg 可減少心血管病變引起的死亡率

	JNC VII	Average Percent Reduction
Stroke incidence		35–40%
Myocardial infarction		20–25%
Heart failure		50%

2 mm Hg
decrease in
mean SBP



心血管死亡率↓ 7%

腦中風死亡率↓ 10%

治療高血壓

For a decrease of 10/5 mm Hg (one medication or a change in lifestyle):

- 心肌梗塞 ↓ 15%
- 心衰竭 ↓ 50%
- 中風 ↓ 38%
- 死亡 ↓ 10%

不良的生活習慣 會引起高血壓

- 抽煙
- 久坐不動
- 飲食習慣不良
- 肥胖
- 酒喝太多
- 壓力
- 鹽分太多



如何治療並控制高血壓

- 認知高血壓的存在與控制的必要性
- 飲食內容、習慣的改變與重建
- 生活、工作內容與習慣的改變與重建
- 藥物的選擇與醫囑上實質地配合

降血壓的程序

- 忌鹹
- 目標120/80 以內
- 第一星期降到預期的 $\frac{1}{2}$
- 1-2 個月內完整達到目標
- 每天 早、中、晚、睡前記錄四次
- 藥物選用
- 量身訂做

鈉含量高的食品

1. 調味料：

鹽、醬油、味精、烏醋、蕃茄醬

2. 乳酪、香腸、臘肉、鹹魚、醃漬食品

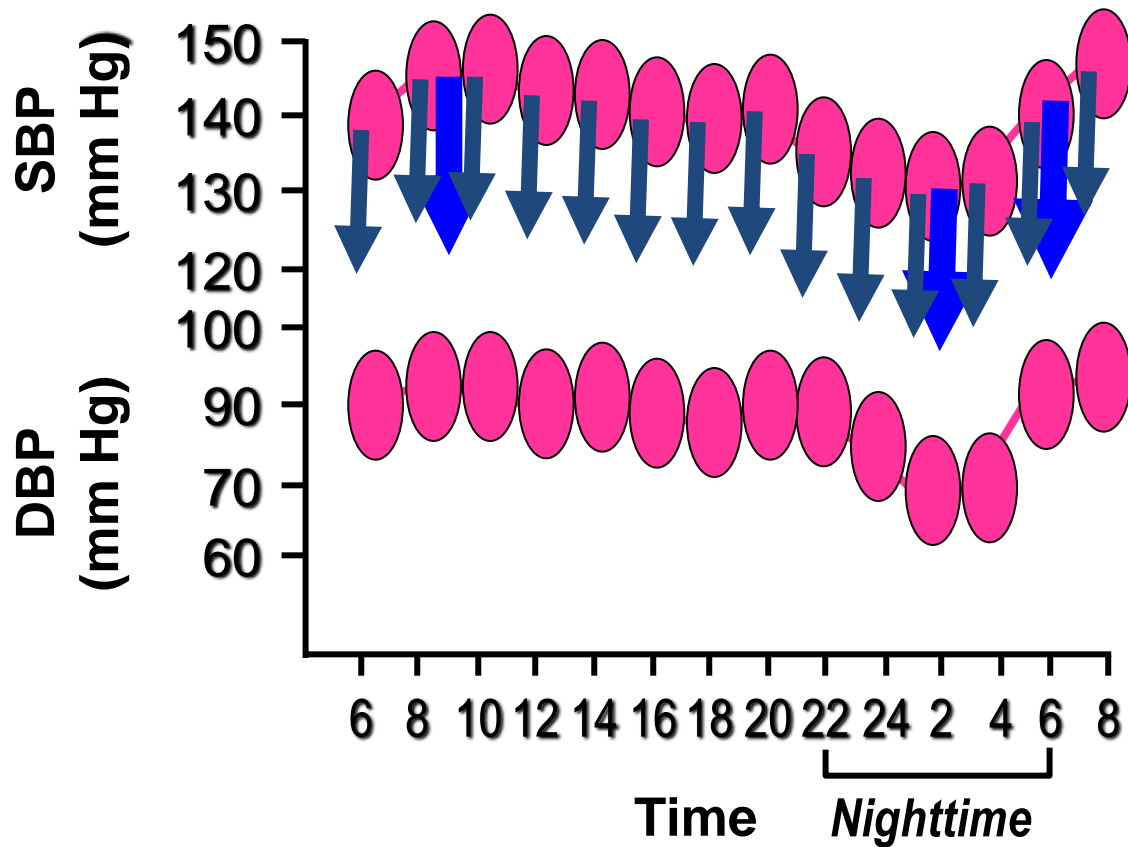
3. 豆腐乳、豆鼓

4. 麵線、速食麵

5. 醬瓜、蜜餞

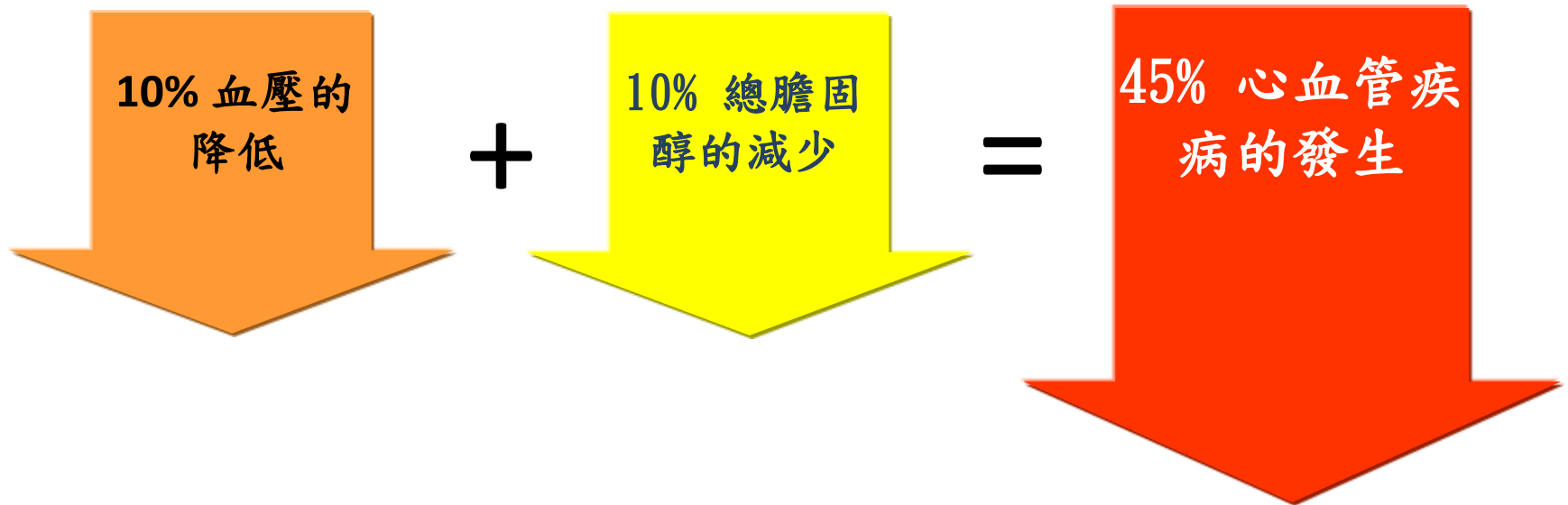
24小時控制血壓很重要

long acting and high T/P ratio



多重危險因子的處理

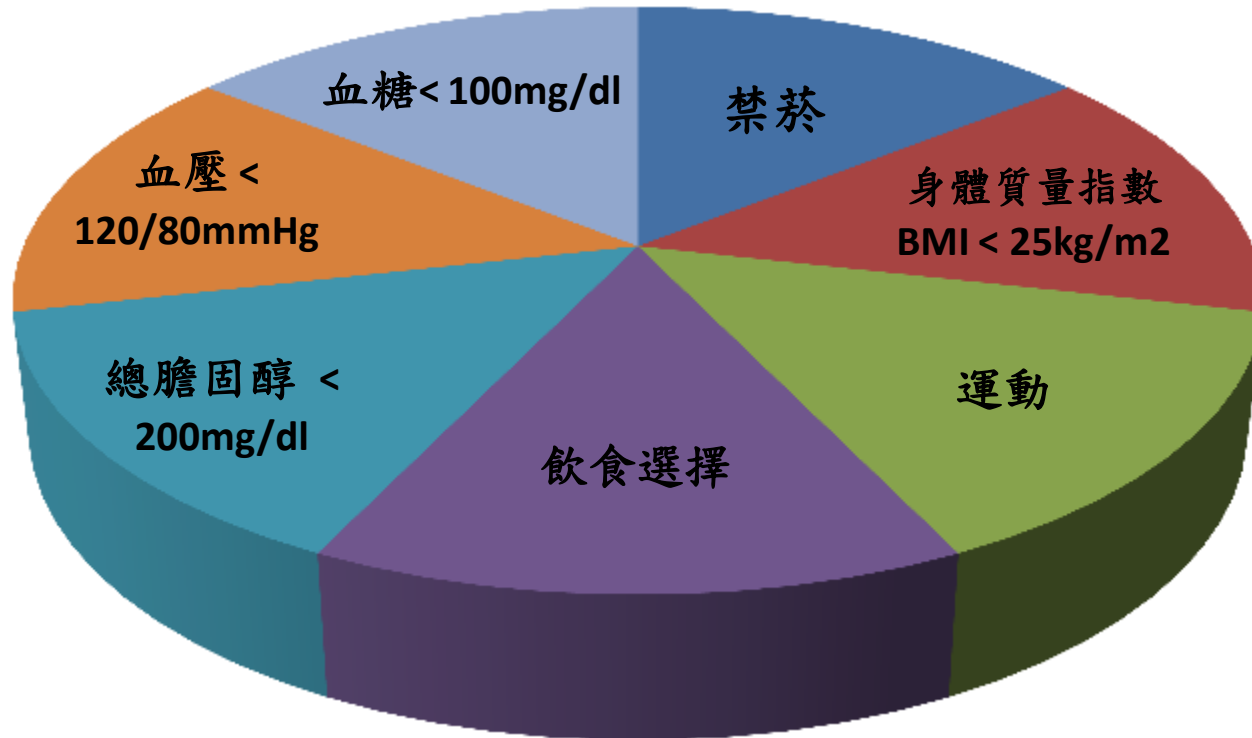
“10% reduction in long-term mean blood cholesterol and blood pressure could have reduced major CVD by 45%.”



Combined intervention to achieve lower BP and lower cholesterol provides more CVD risk reduction compared with single risk factor management approach.

Combination of data from a prospective observational study of cardiovascular disease (the British Regional Heart Study) and estimates of relative risk reduction from meta-analyses of randomized controlled trials (where possible) to examine the influence of population and high-risk strategies on first occurrences of major cardiovascular disease events (defined as fatal/non-fatal myocardial infarction (MI) and stroke among middle-aged men with no previous diagnosis or symptoms of CVD).

心血管保健的7種方法



我要如何面對我的高血壓

- 體認高血壓的存在
- 控制血壓以利和平共存
 - 生活習慣改造與養成
 - 忌鹹
 - 禁煙
 - 減肥
 - 控制血糖與膽固醇
 - 增加運動
 - 規律服藥管控血壓