

高血壓初期難察覺！醫：20 人中有 19 人沒明顯症狀



高血壓被視為國民病，雖可控制，但一開始往往不易察覺，患者往往長期處於危及生命的健康風險當中。大灣健全診所家醫科王威傑醫師指出，高血壓患者約20人有19人初期不會有明顯症狀，等有症狀出現，往往問題已相當嚴重。

高血壓初期難察覺，出現症狀多已相當嚴重！

王威傑醫師表示，血壓平時會可透過腎臟、交感神經調節，即便升高往往也少有明顯的症狀，但此時身體正處於逐漸耗損狀態。以血管來說，長期處於高血壓狀態，動脈血管內皮細胞容易出現異常，將使得血管不易放鬆，也讓壞的膽固醇（低密度膽固醇）容易卡在管壁，經年累月使得全身血管健康狀況下降，等到一定程度便可能引起相關併發症。

三高對人體的損傷大致相仿，高血壓可能出現如大血管病變的**主動脈剝離**，以及**中風**、**缺氧性中風**等腦血管病變，或是**心衰竭**、**心肌梗塞**等心血管病變。小血管病變如**眼動脈狹窄**、**視網膜出血**等眼部病變，以及出現**尿蛋白**、**腎功能耗損**的腎臟病變等。

高血壓初期難察覺， 出現症狀多已相當嚴重！

大血管病變

· 腦血管病

中風、缺氧性中風。

· 心血管病

心臟衰竭、心肌梗塞。

· 主動脈剝離

小血管病變

· 眼部病變

眼動脈狹窄、
視網膜出血

· 腎臟病變

尿蛋白、腎功能耗損



曾有**33歲**民眾，因**易喘、胸悶**就診，
檢查發現是因高血壓影響到心臟，
出現**心臟衰竭**的情況！



資訊來源：大灣健全診所家醫科 王威傑醫師

今健康

風險族群留意血壓暴衝，高血壓初期也可能有症狀！

少部分的高血壓患者，還是有可能出現症狀，為因故血壓突然飆高出現的「高血壓危象」。一般情況下，血壓值約為收縮壓 120mmHg，舒張壓 80mmHg，該族群血壓值可能直接來到收縮壓 180mmHg 或舒張壓 120mmHg 以上，雖然機率不高，但仍需注意。例如血壓控制不良，原本有穩定治療高血壓，但突然自行停藥，就可能使得血壓突然升高。也包括因甲狀腺亢進、睡眠呼吸中止症、腎上腺腫瘤等其他問題所引起的續發性高血壓，將可能使得血壓突然升高。

這些族群就可能突然出現如高血壓腦病變，患者會有嘔吐、意識改變、嚴重頭痛、視覺障礙等情況。急性肺水腫，會出現呼吸困難、胸悶、胸痛、咳血等。若出現主動脈剝離則會有嚴重的撕裂性胸痛及背痛，也常見伴隨昏厥、腸胃道出血、腹痛。急性腎損傷則會突然無尿、寡尿，以及下肢水腫、呼吸困難。

風險族群留意血壓暴衝， 高血壓初期也可能有症狀！

相關風險



- 血壓控制不良 (如自行停藥)
- 甲狀腺亢進
- 睡眠呼吸中止症
- 腎上腺腫瘤
- *續發性高血壓

血壓暴衝



可能直接來到
收縮壓180mmHg
舒張壓120mmHg

*一般血壓：
收縮壓120mmHg
舒張壓 80mmHg

突發症狀



高血壓腦病變：
頭痛、嘔吐、意識改變。

急性肺水腫：
胸悶、胸痛、咳血等。

主動脈剝離：
嚴重撕裂胸痛、背痛。

急性腎損傷：
無尿、寡尿、下肢水腫。

資訊來源：大灣健全診所家醫科 王威傑醫師

今健康

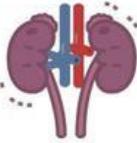
33 歲胸悶、易喘，竟是高血壓引心衰竭！

王威傑醫師表示，診間曾遇過約 60 歲上下的阿伯，因單側上肢無力就診，檢查為缺血性中風，更進一步檢查才發現是因高血壓所引起，而他先前並不知情，自然也沒有控制。另外也曾遇過 33 歲的民眾，因易喘、胸悶前來就診，檢查發現是因為高血壓不自知、未改善，已影響到心臟，出現心臟衰竭的情況。提醒民眾，高血壓難以從症狀察覺，相關風險族群平時應定期量測血壓，萬不可等到症狀出現才提高警覺，且不論年長與否都需留意。

高血壓 8 大風險族群，醫：平時應定期測量血壓！

由於絕大多數的高血壓患者是無症狀、不自覺的，未避免有症狀才發現，王威傑醫師建議可檢視自己是否為風險族群，主要包括了年長者、肥胖者、有高血壓家族史者、運動不足者、飲食過鹹或口味偏重導致納攝取過多者、過量菸酒者、有其他三高族群、以及腎功能不佳者，這些都是平時就需定期測量血壓的族群，不限年齡，風險越多越要留意。

高血壓 8 大風險族群， 醫：平時應定期測量血壓

年長者 	肥胖者 
高血壓家族史 	缺乏運動 
口味偏重 	過量菸酒 
三高族群 	腎臟不佳 

資訊來源：大灣健全診所家醫科 王威傑醫師

量血壓「722 守則」，風險族群應定期檢查！

若自覺為高血壓的風險族群，王威傑醫師建議，在測量血壓上可遵循「722 守則」，原因在於血壓會有所起伏及波動，因此監控血壓並非隨自己高興一周量個一兩次即可，而是以 722 的方式取得平均值，也就是**連續測量 7 天，每天起床後 1 小時內及就寢前 1 小時共測量 2 次，每次測量 2 遍各間隔 1 分鐘**，在就醫檢查時也將 7 日的測量數值提供給醫師參考評估。

其他在測量血壓時需注意的，也包括**前半小時內不可抽菸、喝酒、喝咖啡、運動，前 10 分鐘先坐下休息**，測量時手臂與心臟同高，脈壓套在手肘以上約間隔兩個指節處。另外，血壓機視廠牌，也需定期約每三個月作校正，脈壓套約兩年更換一次，以確保精準，確切校正及更換時間可先與購買的醫藥器材行了解。也再次呼籲並提醒，高血壓風險族群定期測量血壓，以保身體健康。

量血壓「722守則」， 風險族群應定期檢查！

7 連續量7天

連續紀錄求精準。

2 每天量2次

- 起床後1小時內。
- 就寢前1小時。

2 每次量2遍

兩遍各間隔1分鐘。



✓ 手臂與心臟同高。

✓ 脈壓套於手肘上約2指節處。

前半小時：不可抽菸、喝酒、喝咖啡、運動。
前10分鐘：先坐下休息。

出處：

https://health.udn.com/health/story/5977/5866181?from=udn_indexrecommend_ch100

5