



我有高血壓！我應該先服用藥物嗎？

一、前言

高血壓是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病的共同危險因子，也是目前全球疾病負擔排名的首位，由於血壓升高時，多數人沒有明顯症狀，因此容易被忽視，所以也稱為「沉默殺手」。當診斷高血壓時，可以思考遵循飲食控制及規律運動等生活型態改變來改善血壓狀況，或合併藥物使用也有效果。這份醫病共享決策輔助工具，可以幫助您了解不同方法的優缺點，並針對個人狀況，與醫師共同討論，選出最適合的治療方式，幫助您一起面對高血壓。

二、適用對象：

初次診斷為高血壓的病人

三、疾病簡介

(1)何謂血壓：血液由心臟送出時在動脈血管內產生的壓力。

【收縮壓】：心臟收縮時把血液打到血管，此時測得的血壓即是收縮壓。

【舒張壓】：心臟不收縮時(放鬆休息)，此時測得的血壓即是舒張壓。

(2)血壓分期：

分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	和	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	<120	和	<80
高血壓前期 (警示期)	120~139	或	80~89
第一期高血壓	140~159	或	90~99
第二期高血壓	≥ 160	或	≥ 100



- 美國心臟協會於2017年年發布的高血壓最新治療指引中，重新定義高血壓為130/80毫米汞柱，這是基於研究結果顯示將血壓控制到更低的標準，能夠進一步降低將來心血管疾病發生的機率，來提高民眾與患者對高血壓的重視。
- 當血壓數值達到130/80毫米汞柱時，表示健康亮黃燈，必須開始嘗試生活型態改變來降低血壓，若已經有心血管疾病、糖尿病、慢性腎病或屬於高心血管疾病風險的人(>10%*)，就該開始以130/80以下為目標積極的藥物控制。



- 台灣心臟醫學會的高血壓治療診引仍然140/90作為高血壓標準。
- 若你的血壓非常高，高於160/100，或只有其中一個數字較高，你就需要使用藥物來降低你的血壓。

(3)高血壓原因：

高血壓分為原發性高血壓及續發性高血壓。

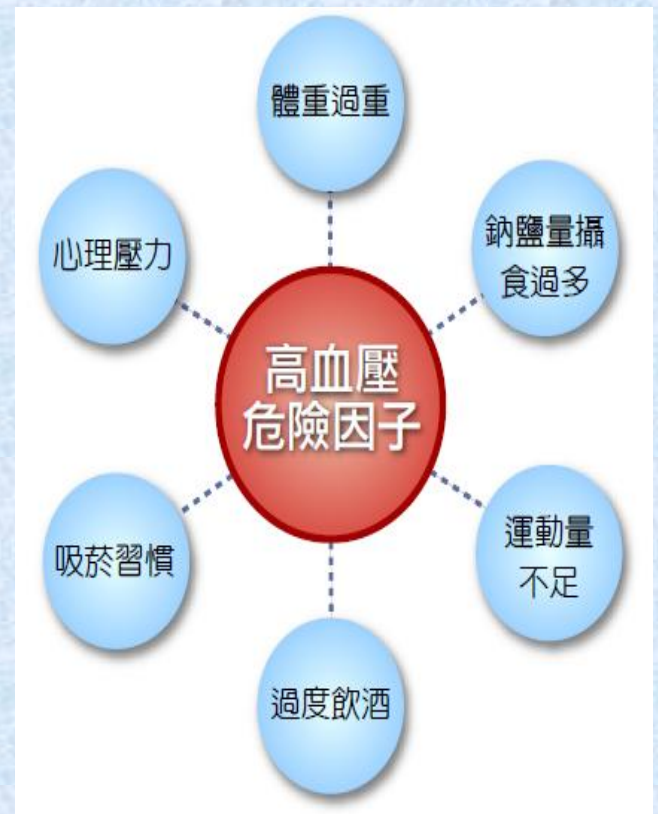
原發性高血壓(佔95~99%)

判斷血壓升高的原因未明，可能是遺傳及生活型態因素。

高 血 壓

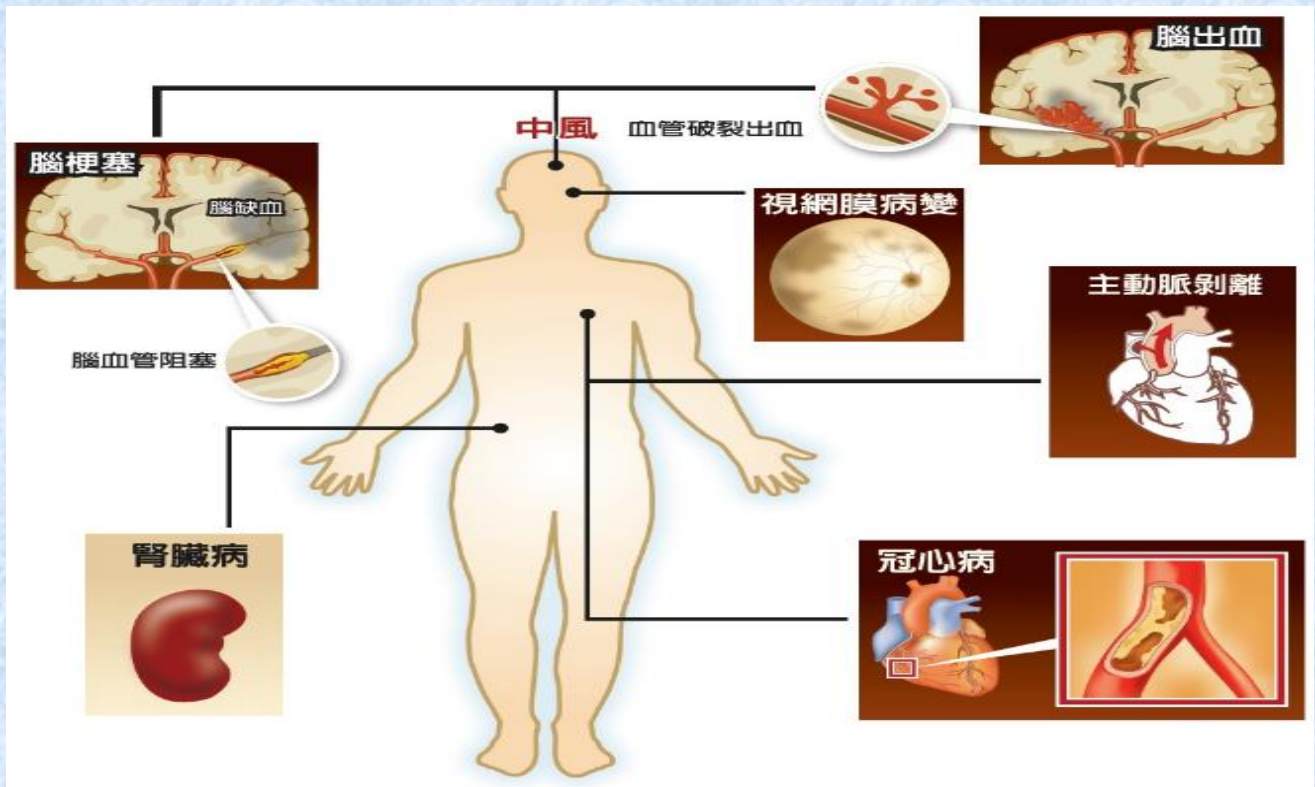
續發性高血壓(佔1~5%)

導致高血壓的原因通常是因為生理的變化或是疾病引發，
如：主動脈縮窄、懷孕、內分泌異常及腎臟疾病等。





(4)併發症：高血壓會導致許多器官的併發症



四、醫療選項簡介

- (1)高血壓通常不能治癒，但是可以被控制。
- (2)治療高血壓的兩種方式：生活型態改變、每天服藥



(3) 生活型態改變有什麼幫助？

生活型態改變可以幫助控制高血壓，您可能就可以不用服用藥物。如果你已經在服用降壓藥物，改變一些生活型態可能可以讓您的劑量減低。同時改變生活型態及服用藥物，將對降低您心肌梗塞或中風的風險達到最大的效果。

- 限鹽：降低飲食中鈉含量，每日不超過2~4克鈉(即鹽5~10克)，可降低收縮壓2~8mmHg。
- 限酒：男<30克酒精/天；女<20克酒精/天，可降低收縮壓2~4mmHg。
- 減重：維持BMI 22.5~25，每減1kg可降低收縮壓1mmHg。
- 戒菸：對血壓影響無明確效果，但可降低心肌梗塞和腦血管中風的發作。
- DASH飲食：多蔬果、多低脂乳品與堅果、少油脂，可降低收縮壓10~12mmHg。
- 運動：持之以恆每週3到4次、每次30~40分鐘的有氧運動，如快走，可降低收縮壓4~9mmHg。



(4) 藥物治療

目前降壓劑約可分為利尿劑、乙型交感阻斷劑、鈣離子阻斷劑、血管張力素轉換酵素抑制劑、血管張力素接受器阻斷劑、甲型交感阻斷劑等幾大類，各有不同機轉及特性，醫師會根據病患血壓狀況及合併慢性病〈如糖尿病、冠心病、高血壓、痛風等〉，來作為藥物處方依據，切勿自行借用家屬或其他病患的處方使用。此外，遵循醫囑、定時量測血壓、定期追蹤，如遇到藥物有副作用時(如頭暈、倦怠、乾咳、口渴、足踝水腫、紅疹、失眠、便秘、性功能異常、抽筋等)，請與醫師討論，切勿自行停藥、減藥，才能將血壓控制在安全範圍內

(5) 為什麼醫師會建議吃藥？

如果你有以下狀況您的醫生可能會建議您服用高血壓藥物：

- 您的血壓超過160/100。
- 您有器官損傷或其他健康問題，例如心臟衰竭，冠狀動脈疾病，糖尿病或腎臟病。
- 您有超過一個以上心肌梗塞或中風危險因子。
- 生活型態的改變並沒有辦法讓你的血壓達到目標值。



請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較

選項 考量	先嘗試改變生活型態	服用高血壓藥物
要做的事	短時間內需嚴格持續改變生活慣，像是改變飲食、減重、運動、喝較少的酒、戒菸來降低血壓。	1. 每天服用藥物。 2. 可能需要服用一種以上藥物來降低血壓。 3. 仍然需要改變生活型態來降低心肌梗塞及中風的風險。
有什麼好處	1. 持續改變生活型態，有可能可以幫助控制血壓以降低心肌梗塞及中風的風險。 2. 沒有使用藥物的副作用。 3. 良好的生活作息對身心健康有極大的助益。	藥物能立即幫助控制血壓以減少對心臟、血管、腎臟的傷害，並降低心肌梗塞及中風的風險。
缺點及副作用	1. 短時間內需要付出較多心力及時間來改變生活型態。 2. 如果改變生活型態沒辦法有效降低血壓，您仍然需要使用藥物。	如頭暈、倦怠、乾咳、口渴、足踝水腫、紅疹、失眠、便秘、性功能異常、抽筋等，多為短暫且可恢復的。
日常照顧	要能持之以恆，單單藉由健康生活習慣，來維持與控制血壓並不容易，要有一定的意志力與持之以恆的精神。	病患要遵從醫囑按時服藥，每天固定早晚血壓量測與紀錄，並定期回診追蹤，較容易達成。

步驟二、您選擇醫療方式會在意的項目有什麼？以及同意的程度為何？

請圈選下列考量項目，0分代表您完全不同意，5分代表對您非常同意

考量項目	同意程度					
	完全不同意					非常同意
我擔心我無法嚴格調整生活型態	0	1	2	3	4	5
擔心不使用藥物治療，血壓會愈來愈高	0	1	2	3	4	5
擔心藥物的副作用	0	1	2	3	4	5



步驟三、您對醫療選項的認知有多少？

(以下問題若有一項“我不確定”，請洽醫護人員再次說明)

1. 依據你的健康狀況，你可能需要立即開始服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
2. 如果你開始服用藥物，你是否需要改變生活型態？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
3. 長期血壓控制不良，會對身體其他器官造成影響？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定
4. 生活習慣改變，能使高血壓的人降低血壓？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 不確定

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：(下列擇一)

- 我想先從生活生活型態調整，暫不使用藥物，依約定期程，或最遲三個月後回診追蹤。
- 改變生活型態並使用藥物治療

我目前還無法決定：(下列可複選)

- 我想要再與我的主治醫師討論我的決定。
- 我想要再與其他人(包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者…)討論我的決定。
- 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

完成以上評估後，您可以將此份結果與您的主治醫師討論。

主治醫師：_____ 病人/家屬簽名欄：_____

醫病共享滿意度調查表

1. 您對衛教的方式滿意嗎？

1. 非常滿意 2. 滿意 3. 普通 4. 不滿意 5. 非常不滿意

2. 您對衛教的內容瞭解嗎？

1. 非常滿意 2. 滿意 3. 普通 4. 不滿意 5. 非常不滿意

日期：_____年_____月_____日