

老年高血壓

在台灣, 老年人口的逐漸增加, 高血壓患者也隨之增加。根據衛生署統計, 台灣地區 40 歲以上的人, 高血壓的盛行率為 18%, 到了 65 歲以上的人, 就增為 27%, 所以高血壓已是老年人常見的疾病。

表一: 美國國家高血壓防治委員會 (JNC VII-2003) 對 18 歲以上高血壓之分類

血壓分類	收縮壓 mmHg	舒張壓 mmHg
正常血壓	<120	且 <80
前期高血壓	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

老年人高血壓型態 老年人高血壓可分成兩種:

➤ 一種是與中年人相同的原發性高血壓:

確實的致病原因不明, 但依據觀察與研究得知, 可能與下列因素有密切關係。例如: 家族史、攝取過多的鹽、肥胖、壓力、抽煙、缺乏運動……等。

➤ 一種是老年人較常見的孤立性收縮型高血壓:

其特色就是收縮壓明顯升高而舒張壓仍保持正常或較低。

是由於人體自然老化形成血管壁硬化, 使得週邊動脈血管因失去彈性而變成會快速回傳動脈血流, 促使收縮壓上升。而舒張期則因血管缺少彈性之回縮力, 使得舒張壓變的更低, 這就是老年人孤立性收縮期高血壓的原因。

老年人高血壓的治療原則

老年人高血壓的治療原則與成年人高血壓的治療原則相同, 生活型態調適仍是治療之首要, 當無法達到目標時, 才需加以藥物控制。

➤ 非藥物生活型態調適

由於老人家日常生活已養成習慣，且大多數老人家或其家人，會覺得改變老人家的生活習慣會使老人家受苦，或認為已經沒多少時間可以享受而不願意做。其實只要有決心，這是可以改變的觀念。

1. 維持理想體重：控制體重可降低血壓。
2. 適度體能活動：適度持之以恆的運動有助於血壓的控制。
3. 避免吸菸及過量飲酒：吸菸及飲酒易造成血壓上升。
4. 減少鹽的攝取：減少鈉鹽的攝取，可使血壓下降，飲食宜採清淡。
5. 放鬆心情、降低壓力：壓力會使血壓升高，放鬆可促使血壓下降。

➤ 藥物治療時應考慮老年人的藥物動力學

老年人各器官組織細胞的結構與功能皆已有各種程度的退化，因此，藥物的吸收、分佈、代謝都與年輕人不同，所以，藥物過與不及對血壓的控制效果皆有影響。

而老年人可能不只有單一疾病，可能會同時使用多種藥物，因此藥物與藥物之間的交互作用，應在選用藥物時一併考量。

➤ 高血壓控制之注意事項

1. 每天固定時間量血壓並紀錄，了解自己血壓變動情形，且可做為醫師治療時之參考。
2. 確實就醫、規則服藥、定期追蹤治療。
3. 藥物不可擅自變更劑量。如果血壓上升異常，應該趕快就醫，不可自行增加藥量。若是忘了服藥，不可一次服用雙倍藥量。否則，易造成血壓急速下降，產生危險。

參考：

陳明豐教授。對老年人高血壓應知道的事。健康世界 2005 年 4 月號：P.6-8。

陳昱旻 藥師。老人高血壓之藥物治療。彰基藥訊 2002-09-01。