

白袍性高血壓

有這麼嚴重嗎?!

文／心臟血管內科 郭炫孚醫師、朱志生助理教授

58歲的馬伯伯，最近幾年因為公司體檢發現有高血壓的情形，經醫師確認後，開始服用藥物控制血壓。雖然馬伯伯每日規律服藥，但是門診回診時，醫師發現他的血壓都沒有辦法控制在正常範圍之內。因此每一次的回診，醫師都幫馬伯伯調整藥物，從一種、二種到三種，從一天一次到早晚各一次。有一天，馬伯伯吃完藥之後因為頭暈目眩被送到急診室，發現血壓竟然降低至90/50毫米汞柱。經過住院觀察，才了解馬伯伯患了「白袍性高血壓」，因此服用了過多降血壓藥物而發生副作用。

白袍性高血壓是一種功能性的高血壓，病患只要在醫院裡或是在診間測量血壓，都會發生血壓偏高的狀況，但是只要離開醫院或是回到家裡，血壓值又恢復正常。目前研究認為，這一種型態的高血壓與病患的焦慮狀況是有相關的，病患也許不自覺，但是仍然下意識地對於醫院或是相關場所感到不自在，使得交感神經興奮致使血壓升高。除此之外，有些就診病友一進到醫院就急著量測血壓，身體尚未自活動狀況中恢復，因此量出來的血壓自然也是偏高。

自我量測血壓就是避免白袍性高血壓最好方

式。雖然臨床醫師可以利用24小時攜帶型血壓計來監測血壓數值，進一步排除白袍性高血壓，但是會造成患者相當大的不方便。高血壓患者如果可以準備一台電子血壓計，每日定時自我監測血壓，並將這一些血壓數值與醫師討論，就可避免白袍性高血壓的產生，也可以避免因為服用太多藥物而帶來低血壓等的副作用。



目前市面上血壓計種類眾多，民眾可以選購手臂式電子式血壓計比較方便，單人就可以完成操作，並且比傳統的水銀式血壓計更加環保。除此之外，量血壓的時間與姿勢都很重要。正常量測血壓時，先休息五分鐘之後再進行測量，測量

時採取坐姿，血壓計、手臂與心臟同高，手掌向上。沐浴、飲酒、飯後半小時內不要測量，運動時或是剛停止運動也無須測量。一般可以固定於睡醒後或是睡前測量，可以獲得相對穩定的血壓值供醫師參考，進一步調整藥物。

良好控制血壓可以降低百分之四十的中風發生率，可以降低百分之二十五的心肌梗塞發生率，更可以降低末期腎臟病的發生率。要獲得良好控制的血壓，除了配合醫師處方服用藥物之外，自我監測血壓值才是最重要的成功要素。