



高血壓與哪些發病因素有關

本文由【臺北市立聯合醫院陽明院區 一般內科】提供
本文作者【楊黎明醫師】

目前認為，血壓升高與多種因素有關，從流行病學調查及有關實驗研究顯示，血壓升高與下列因素有關：

1. **性別與年齡**：在世界絕大多數地區，高血壓患病率男性均高於女性，尤其在35歲以前。35歲以後女性高血壓患病率及血壓升高幅度可超過男性，其原因未明，可能與女性妊娠、孕期及產後飲食習慣和內分泌變化有關。無論男性還是女性，平均血壓隨年齡增長而增高，其中收縮壓增幅比舒張壓顯著。因此，不少學者認為防治高血壓應從青少年作起，這樣才能起到事半功倍之效。
 2. **地區差別**：不同地區人群血壓不盡相同，北方地區人群收縮壓平均值比南方地區高，高血壓患病率也相對增多，其可能與氣候條件、飲食習慣、生活方式等有關。不同種族之間人群血壓水平差異除上述因素外，還可能與遺傳因素有關。
 3. **職業**：從事腦力勞動和緊張工作的人群高血壓患病率較體力勞動者高，城市居民較農村居民患病率高，其發病年齡較早，可能與生活緊張度、精神心理因素和社會職業有關。
 4. **飲食因素**：近年來學者們一致認為，飲食習慣、營養因素與血壓調節有密切關係，目前較一致的看法是，攝入過多的鈉鹽、飲酒過量、長期喝咖啡、膳食中缺乏鈣、飲食中飽和脂肪過多、不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸比值降低，均可促使血壓升高；而經常吃魚的地區，血壓水平則往往較低。由此可見，飲食和營養因素對血壓調節具有十分重要的意義。
 5. **肥胖和體重超過**：業已証實，肥胖是高血壓的重要危險因素，肥胖者高血壓患病率是體重正常者的2至6倍。高血壓、肥胖、胰島素抗性、高胰島素血症、高三酸甘油酯血症和低高密度脂蛋白膽固醇往往是合併存在。因此減肥不僅可以降血壓，對控制糖尿病和冠心症均有裨益。
 6. **吸煙**：因為煙草中含「火因石威」和微量元素鎘，所以吸煙不僅是冠心症的危險因子，它可使血壓升高。
 7. **遺傳**：高血壓屬多基因遺傳。父母均患高血壓者，其子女患高血壓機率可高達45%。
 8. **精神心理因素**：精神緊張、不良的精神刺激、文化素質、經濟條件、噪音等均可影響血壓水平。
- 所以高血壓患者不妨與您的門診醫師討論分析您的高血壓原因而進一步對治它。