

非藥物性的

高血壓治療方法

◎陳和昌



前言：

自西元一八三五年，Osler 發現了第一個降血壓藥物以後，有許多降血壓藥物陸續地被發現。用藥物來控制高血壓成爲治療高血壓的主流。臨床試驗亦顯示用藥物來控制高血壓，可以明顯地降低病人的死亡率與發病率。一些非藥物性的高血壓治療方法卻逐被忽

視，這些方法安全，不花錢而且容易做到。這些方法中主要的有下列四項

(一)限鹽：

鈉離子可經由(1)直接作用在心臟血管上面或促使身體分泌一種「內分泌素」(此內分

泌素爲何物，目前尚未十分清楚)而使得心臟收縮力量加強，血管收縮，血管對血管收縮

劑的反應加強，(2)增加血管管壁的厚度而減小管腔，(3)增加水份由腎臟的存留而增加血容量(4)促使鉀離子由腎臟排除(鉀離子有降壓作用)而使血壓升高。但鈉離子可經緻密斑與增加血容量以減少腎素的分泌，而使得血壓下降。

所以限制鹽的攝取量，對高血壓是否有好處？大多數的研究報告顯示每天食鹽限制在

80-100mmle之間，大約2個日
後，血壓可下降8-15/5-8mmhg。
但是，如果過份地限制鹽的
攝取量而造成低血鈉症的話，
則等於用一個病來換另外一個
病。嚴重的低血鈉，會造成病
人的昏迷與痙攣。這在有水腫
、嘔吐、腹瀉與IADH的病人
需特別注意。而且體內鈉離子
若過份減少會促使(1)腎素分泌
過多與(2)交感神經亢進，而此
二者久被認為會促進心臟血管
系統的衰老。

(一) 鬆弛——冥思術：

此方法主要在對抗過份亢
進的交感神經，交感神經之興
奮會引起血壓的升高（一時性
的血壓增高）是不爭之事實。
但是，交感神經之興奮是否會
引起高血壓（持續性的血壓增
高）？這是長久以來一直為人
們所爭論的問題。因為體內有

許多恒定機轉會將升高的血壓
降下。但是我們都知道，交感
神經興奮時，會同時(1)興

奮Yenin-angiotensin-al dosterone
system，(2)興奮tonin-angiotensin

II system，(3)促使腎上腺髓質分
泌 catecholamines，(4)促使鈉離

子從腎臟再吸收與(5)使得腎絲
球過濾率降低。而上面五種因

素皆能促使血壓升高。然而有
證據顯示交感神經興奮可使體

內恒定機轉之功能降低：(1)

Baroreceptor reflex，(2)Stressre-
laxation，(3)Capillary fluid-shift

與(4)Renal pressure-diuresis。由

此觀之，交感神經興奮時，可
促使許多因子同時使血壓升高

，而且會促使體內恒定機轉之
功能降低，所以我們有理由相

信交感神經的長期興奮會引起
高血壓。但是唯一值得顧慮的

是Kalikrein-prostaglandin系統。

因為有證據顯示交感神經興奮

時此系統亦會興奮，而此系統
興奮有使血壓下降的可能。但

是由臨床上親絡細胞瘤的例子
來看，我們知道親絡細胞瘤的

病人，交感神經，Kalikrein-
prostaglandin系統都興奮，而且

血壓也多升高。所以可知雖然
交感神經興奮，引起Kalikrein-

prostaglandin系統興奮仍有可能
引起升壓之增高。

鬆弛——冥思術的要點如下

：(1)安靜的環境，(2)放鬆的姿
勢，(3)被動的態度與(4)自然地

讓注意力集中在自己的呼吸活
動上。

有些研究顯示每天做兩次
（不要在吃飯前後兩小時），

每次20分鐘，三個月以後血壓
可以下降約15/10mmhg。

到目前為止所有證據顯示
在做鬆弛——冥思術時，交感神

經降低。所以這種方法在副交
感神經亢進的病人，無疑必使



自主神經的活性更加錯亂。

(三)減肥：

很多證據顯示吃得過多會引起血液中 norepinephrine, renin, aldosterone 之增加，這些因素皆可促使血壓上升。

所以適當地減少食量可降低血壓，但需以標準體重為準。有人報告減少體重15%可下降血壓約20/15mmhg。

(四)運動：

運動可分靜態運動與動態運動兩種。例如：舉重，推重物等骨骼肌肉運動主要是改變肌肉之張力而很少有肌肉長度之改變者為靜態運動。例如：跑步、游泳等骨骼肌肉運動時主要是改變肌肉之長度而少有肌肉張力之改變者為動態運動。靜態運動會引起血壓，周邊總阻力，心跳與心輸出量的

增加。所以對高血壓的病人不但沒有好處反而有壞處。

動態運動對冠狀動脈疾病患者的好處比較肯定，對高血壓病人則比較不肯定。心臟血管系統對動態運動的急性反應是心縮排血量的增加，心跳增加，肌肉血管擴張與皮膚、內臟血管的收縮。由此觀之，難以判定血壓是上升或下降。心臟血管系統對長期運動訓練的反應是耗氧量增加，心臟容量變大，心跳變慢，心臟工作能力增加，體重減少，病人自覺健康。長期不運動，生理上的變化似同老化。由此觀之，適度的運動，最少對身體健康是有益的，特別是對那些吃的太多，動得太少的病人。

到目前很少有直接肯定的證據顯示長期運動訓練會使高血壓病人血壓下降。但有篇研究報告二十七位智利之女性，

每次運動三十分鐘，每次運動量是百分之七十的最大運動量，每星期三次，三個月後，她們的平均血壓由181/113mmhg降到161/97mmhg。在停止運動後三個月，血壓又回復到179/113mmhg，以後再做上述之運動，結果血壓又下降，而且在以後的二十四個月當中，她們持續運動，血壓都沒有再上升。

結論：

直到目前還沒有十分肯定的證據顯示這些非藥物的高血壓治療方法確實有效。但是適當的運動這些技術最少對健康是有益的。所以一個比較合理的結論可能是：對高血壓病人，醫師應給予原因與藥物治療，再適當的教予病人這些技術，等病人血壓漸漸回復正常以後再漸漸地減少抗壓藥物。