

糖尿病 與 高血壓

詹秀娥 專科護理師

糖尿病患，若血糖長期控制不佳，隨之而來的慢性併發症！將影響患者及其家人日後生活的品質。這些慢性合併症包括：大血管病變、腎臟病變、視網膜病變、神經病變！其中的大血管病變又包含：一、心臟血管疾病：：缺血性心臟病，心肌梗塞、心肌病變、高血壓 二、腦血管病變：腦中風 三、末梢血管疾病：間歇性跛行、腳冰冷、腳傷口潰爛、壞死、截肢！根據統計，大約有一半以上的第二型糖尿病患者是因為大血管病變而死亡。糖尿病友長期血糖控制不良，併有高血壓、高血脂。若是男性患者再加上抽煙，那麼血管硬化的程度及速度，將會比同年齡的非糖尿病人還要快。也有研究指出，糖尿病友合併高血壓的比沒有高血壓的糖尿病友更容易罹患糖尿病的慢性併發症。而糖尿病患得到高血壓的機會是一般人的兩倍，這足以提醒糖尿病友，血糖與血壓是息息相關的，平常除了嚴格的控制好血糖也應注意血壓的變化情形！！

為什麼糖尿病友容易合併有高血壓呢？

- 一、當您的血糖長期控制不佳，會加速腎動脈和全身小動脈硬化，使得週邊阻力增加，血管壁的彈性消失，致升縮壓上升。
- 二、高血糖，導致腎臟負荷增加，鈉和水滯留容易引起血壓升高，當血壓過高時，又會加重糖尿病的併發症，形成一連串的惡性循環。

糖尿病友應如何控制好血壓呢？

1. 非藥物治療方面

※維持正常的生活作息，保持心情愉悅。

※遵守飲食控制原則，減少食鹽(鈉)的攝取，您應定期請教您的營養師調整 飲食計劃。

※規律的運動，如有氧運動(快走、慢跑、游泳、騎腳踏車、韻律操、土風舞等。

可以達到有效的降血壓及降血糖效果，提昇自我的健康狀況。

※控制體重；資料顯示，對於體重超過理想體重 10%以上的高血壓患者，若減重 5 公斤就有降血壓的效果。

※控制血脂肪。

※戒煙。

※避免飲酒過量，過量的喝酒，會使血壓升高，且對於高血壓的治療容易發生阻抗性。

※ 遵從醫師指示，服用藥物；不自行調整劑量。

※ 糖尿病友，除了自我血糖監測，更別忘了也要測量血壓唷！！

2. 藥物治療,常見的高血壓用藥有以下幾種？

※利尿劑

※甲型-阻斷劑

※昇壓素轉化酵素抑制劑

※鈣離子拮抗劑

※末梢血管擴張劑

※乙型-阻斷劑

※中樞交感神經作用劑

醫師，會針對您個人的年齡、併存的疾病(許多糖尿病友合併有其他慢性疾病)及藥物間的交互作用作考量，來選擇適合您使用的降血壓藥物。

控制血壓和血糖一樣，需定期追蹤唷！！

18歲以上成人高血壓的定義(美國國家高血壓防治委員會)

分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
理想血壓	小於 130	小於 85
理想但偏高的血壓	130~ 139	85-89
高血壓		
第一期 (輕度)	140 ~ 159	90 ~ 99
第二期 (中度)	160 ~ 179	100 ~ 109
第三期 (重度)	180 ~ 209	110 ~ 119
第四期 (極重度)	大於 210	大於 120

轉載自 糖尿病防治手冊

總之，糖尿病和高血壓，這對朋友應讓它們和平共處！！糖尿病友們，平日除了定期監測血糖值，嚴格控制血糖；更應測量血壓的變化情形，將您的血壓控制在收縮壓 130 毫米汞柱，舒張壓 85 毫米汞柱，延緩慢性併發症的發生！！！！