

認識高血壓

◎陳和昌

寒冬已至，再加上偶而寒流的侵襲，這對高血壓病人造成一大威脅。筆者擬就高血壓發表一點淺見，以供有高血壓的道親參考。

高血壓是一種常見的病症，據調查研究顯示，在台灣每十個成年人中就有一位患有高血壓。高血壓極少產生明顯的症狀，因而不易被察覺，除非用血壓計量過血壓，否則很難知道自己有高血壓。

所謂血壓就是血液在血管內流動時，施於血管壁的壓力。平常我們所測量的是動脈血

壓。心臟收縮時，血管壁所受的壓力增加，心臟舒張時，血管壁所受的壓力減少。我們記錄其最高點，為收縮壓；最低點為舒張壓。

根據世界衛生組織的規定：如果血壓高於160/95mmHg，則為高血壓。介於160/95mmHg與140/90mmHg之間為邊緣性高血壓。若某人只量過一次血壓而高過正常，還不能說他有高血壓。若經常地高於正常，就需考慮到他有高血壓了。

影響血壓的因素很多。人在一天當中，通常早上血壓最

低，晚餐前後最高。炎熱時血壓降低，寒冷時血壓升高。此外：種族、性別、年齡、體重、運動、睡眠、情緒、飲食、抽煙，以及某些疾病都會影響血壓。

高血壓分為兩種：一種是找不出原因者，這是所謂的本態性高血壓。本態性高血壓的患者，佔所有高血壓者的百分之九十五。胖子、老年人、攝





△適度運動，有益健康。

食鹽份過多者，或長期緊張工作勞累者，比較容易罹患高血壓。雙親之一患有高血壓者，其子女罹患高血壓的機會大約是百分之廿五。雙親均患高血壓者，其機會增加到百分之五十。另外一種高血壓是由腎臟病、內分泌疾病、心臟血管疾病所引起的，我們稱它為繼發性高血壓。

高血壓病人，有時會出現一些症狀：早晨起床時，後腦覺得不適或疼痛、頭暈、頸項酸緊、疲倦失眠、心悸、耳鳴、呼吸短促等。

長期的高血壓將導致一些嚴重的後果。它促進動脈硬化，使血液循環欠佳。各組織無法獲得充分養分，代謝廢物亦無法運走。器官便日趨疲弱衰老。另一方面，硬化的血管易栓塞或破裂，因而在生命攸關的臟器（腦、心、腎）上暴發致命的危機。一個經年高血壓的人，心臟需用力將血液推出血管，心臟爲了適應這增加的工作負擔會變得肥厚。長久過度的代償，繼而發生心臟的衰竭。高血壓亦是引起腎臟受損，進而造成尿毒症的一個重要因素。又依據各種研究報告顯示，中風受害者，百分之八十曾經有過高血壓。

如果您有高血壓，怎麼辦呢？應立即到醫院診察。判斷其是何種高血壓，主動配合治療，切勿自作主張，隨意更動。定慧內科隨時提供免費的測量血壓，請多利用。

另外應遵守一些日常的生活原則：(一)情緒要平和舒暢，(二)飲食要適中，(三)體重平均理想。此外大小便要通暢，香煙要戒，酒量要減，常量血壓，適度運動。

(本文作者陳和昌博士，爲基礎忠恕鶯歌單位道親，英國里滋大學醫學博士，爲中華民國教育部部定教授，中華民國內科、腎臟科、內分泌科專科醫師，中華民國血液淨化學會理事，現爲定慧內兒科、洗腎中心主治醫師，晚近求道，至爲發心熱忱，今以其醫學專業知識，提供與讀者大德共享。