

# 隱形殺手 高血壓

□ 金德維 脊骨神經科醫生

**普**

天同慶的聖誕節剛過，接着便是中國農曆新年，這個節日雖然已不如以往般隆重，但中國人仍然非常重視一些節日活動。除年廿八洗邋遢、大掃除及吃團年飯外，在蛇年來臨前，試問各位讀者是否已定下來年的大計及必然要做的事情？檢查自己的健康情況又是否列入其中呢？

人人都希望長命百歲，但大部分人都不知保惜。主要原因是大部分人日常生活緊張，忽視養生之道。除醫生及醫護人員外，一般人連自己的軀體都未能完全瞭解，這是多麼的危險啊！有鑑於此，希望借本文推動各位讀者留意自己的身體狀況及注意身體所發出的訊號。

## 檢查身體防疾病

人體構造真是一個謎，既神秘又奇妙。假若你善待你的身體，你便是健康的主人。因為任何人的健康都不是聽任命運擺布的。只要你不違背健康的原則，過着循規蹈矩的生活，有良好的飲食習慣及適量運動，可怕的病魔自然不會打擾你的軀體。

隨着年紀增長，除了骨骼、關節及肌肉有明顯的退化外，人體各器官的功能及狀態亦會漸漸由高峰滑落。在末年老衰敗前，好好保養身體，定時檢查身體，及早發現病痛是十分重要的。要及早清拆身體的計時炸彈，我們必須注意自己身體所發出的每一個警告訊號。

在檢查身體的過程中，測量血壓是指定項目之一。你對高血壓的認識全面嗎？怎樣介定為高血壓？高血壓的定義、那類人較容易患高血壓、其預防方法，你又清楚嗎？以下為你一一解答。

## 高血壓兩大類

高血壓是最常見的心血管疾病之一，不但患病率高，而且更會引起其他器官的嚴重疾病，包括心、腦、眼及腎。最可怕的是大部分人都不知自己患上高血壓，因為高血壓患者並不會感到任何不適或症狀，因此它有隱形殺手的稱號。

高血壓大致可分為兩大類：一是原發性，另一類是繼發性。原發性高血壓是最普遍的一種。所謂原發性高血壓是指身體除了血壓比正常標準高外，身體沒有其他疾病。故此患者亦只是從偶然的血壓測量中才發現自己血壓升高。原發性高血壓的真正成因是一個謎，故很難提出任何預防方法。雖然病因不明，但絕大多數原發性高血壓屬於緩進型高血壓，主要發生在中、老年人身上。其特點是起病隱匿、進度緩慢、病程長及少徵狀。

繼發性高血壓意指身體本身的其他疾病導致血壓升高。要有效對付繼發性高血壓，必須先確切地找出病因及進行治療，才可藥到病除。



## 怎樣才算高血壓？

在介定及劃分高血壓前，我們先要清楚什麼是血壓。血壓可分收縮壓（上壓）（Systolic Pressure）及舒張壓（下壓）（Diastolic Pressure）。血壓由心臟的一舒一收造成：當心臟收縮時，血液在血管內形成壓力，稱為收縮壓；相反，當心臟舒張時，血液在血管內形成另一種壓力，而這個較低的壓力就是舒張壓。

血壓上升是指：一、血液量增加；二、心臟每次收縮時較正常情況送出更多血液；三、動脈管壁緊縮的程度增加。

一般而言，血壓會隨年紀而增加。要瞭解怎樣介定及劃分高血壓，可參考以下圖表：

程度劃分	舒張壓數值（下壓） （Diastolic Pressure mmHg）
嚴重及劇重高血壓	≥ 115 mmHg
中等高血壓	105 至 114 mmHg
輕微高血壓	90 至 104 mmHg
高出正常之血壓	85 至 89 mmHg
正常血壓	≤ 85 mmHg

當舒張壓低於 90mmHg，必須利用收縮壓決定是否患有高血壓。

程度劃分	收縮壓數值（上壓） （Systolic Pressure mmHg）
收縮壓高血壓	≥ 160 mmHg
邊界收縮壓高血壓	140 至 159 mmHg
正常血壓	≤ 140 mmHg

## 造成高血壓的成因

1. 服用避孕藥
2. 服用類固醇荷爾蒙素
3. 甲狀腺出現毛病
4. 腎功能出現問題
5. 克興氏症候簇（Cushing's Disease / Syndrome）
6. 主動脈狹窄或硬化

## 高血壓的處理

一般治療高血壓的療法，以服用降壓劑和利尿劑為主，但是一經服藥，就不能隨意中止。要改善血壓問題，除了服藥，可以嘗試其他高血壓療法。其重點如下：

1. 減輕體重
2. 改變飲食習慣，不要攝取過多鹽分，飲食盡可能以清淡為主
3. 限制脂肪與糖質的攝取；限量進食動物內臟及海鮮類食物
4. 戒煙
5. 減少飲酒、咖啡及濃茶
6. 進行適量及適當的帶氧運動，包括游泳、步行或耍太極等，但切忌在炎熱天氣下進行。每天以半小時至 1 小時為宜。

除上述建議外，應避免精神緊張，保持心理平衡。最後，必須定期檢查身體，以監察身體狀況的變化。 ☺