

預防高血壓

中老年人要定期檢查

曾文賓·陳美滿

血壓是血流沖擊到血管壁的一種壓力。血壓是心臟的「幫浦」作用造成的，分收縮壓與舒張壓。

收縮壓是當心臟收縮那一瞬間把血液打到血管去所測得的壓力，也就是量血壓時所說的高血壓；舒張壓是心臟在不收縮時所測得的壓力，也就是量血壓時所說的低血壓，所以舒張壓上升比收縮壓上升更為嚴重，表示心臟的損失已十分大了。

什麼是高血壓？

據世界衛生組織所訂標準：收縮壓（最高血壓）超過一六〇或舒張壓（最低血壓）超過九五以上即稱為高血壓，正常血壓是收縮壓低於一四〇，舒張壓低於九〇。以前所說的九〇再加上年齡的數目便是你

的正常血壓（收縮壓）是不正確的。

高血壓的原因

高血壓可分兩類，一是原因不明的「本態性高血壓」，占九〇%，二是繼發性高血壓，是指原來有一種病，而高血壓是它的一種症狀，譬如腎臟、血管、副腎等有了毛病，或因懷孕而使血壓高起來。

本態性高血壓目前尚無具體的原因，學者們研究其因素，大部分是受遺傳及環境的影響，各占五〇%。

據我們在台北市調查居民的高血壓發現：有高血壓的父母，子女也都會有高血壓的趨向，過量食用鹽及精神太緊張、肥胖、運動太少等的環境因素，也是人類發生高血壓的重要原因。

高血壓的症狀

高血壓的症狀有：頭痛、失眠、頭暈目眩、腰酸背痛、視力障礙、心悸、噁心嘔吐、食慾不振、倦怠等其他的不舒適。

嚴重的後果

高血壓時間越久，對心臟、腎臟、及血管便容易造成傷害，如左心室肥大、鬱血性心臟衰竭、狹心症、心肌梗塞、腦出血、腎臟炎等。

對腎臟有尿毒症、對血管有腦中風、眼底出血等，其中腦中風對中國人的威脅最大，

它居中國人十大死因的第一位，中風患者的七五%有高血壓病歷，中風的發生多在中年以後，因此它的發生，對社會、個人、家庭都是極沉重的負擔。

以台北市延平區居民調查顯示，五五~六四歲男性每年每一百人中有一十二人，六五歲以上男性有二十六人腦中風的新發生，這與日本一樣，均屬全世界最高的比例。

如果有人突然間一手一脚發麻、不能動、一眼看不清、言語發生障礙，但幾分鐘幾個鐘頭或一天內便消失，恢復正常，可以說已是中風的徵兆，要趕快找醫師量血壓，以避免中風的發作。

病人有多少？

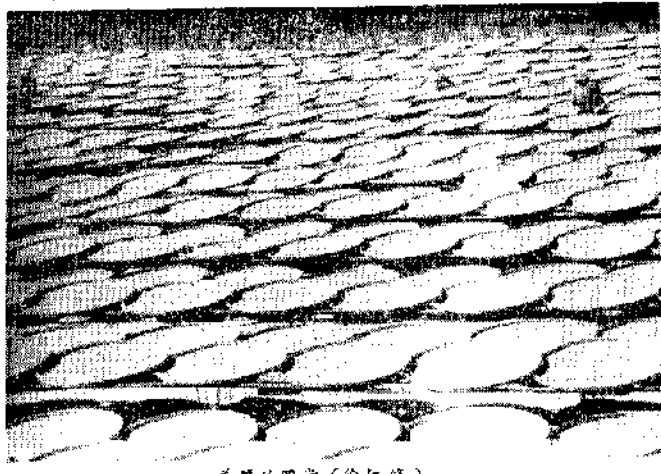
全世界約有一〇%~一五%的人屬於高血壓，去年八月我們在大醫院心臟血管病研究小組以台灣十七個市鎮鄉抽樣調查，發現十八歲以上國民血壓平均為一二五與八〇，但高血壓流行率却高達一四%，尤以台北市四十歲以上中年人

民比例更高，有二四%是高血壓患者。

更嚴重的問題是這些高血壓病人中，三分之二根本不知道自己血壓高，其餘三分之一知道了也不治療，或治療了卻不正常，僅有五%的病入是真正血壓有效地被控制，這是一項很嚴重的問題。

如何治療？

高血壓雖然是無法根治，但它可以用藥物治療來控制。因此治療的目的，主要在於使血壓降低至正常狀況而維持正常的高度，把藥物的副作用減至



美麗的圖案（徐仁修）

健康的老公公（徐仁修）

最小。

治療高血壓不是以天或月為單位，而是以年為單位，也就是說得了高血壓後，病人就得準備與高血壓作長期的戰鬥。治療的主要困難在於患者無法持續治療，當一個毫無症狀的人要使他長期按時服藥，除了病人的合作外還有經濟上的問題。

從今年一月起，我們在衛生署的支持下作三芝鄉高血壓示範免費治療，高血壓病人治療中斷率平均有四〇%，這原因人都由於不關心自己的健康

，常常忘記所排定的診查日期。由此免費治療試驗可知，每一病人須以絕對的耐心與醫師合作，才能達到治療高血壓的減少併發症，而得以延長病人珍貴的生命。

如何預防及保健？

世界衛生組織已決定訂明年(六十七)四月七日為高血壓日，它的口號是「減低高血壓」。

因為高血壓是一種無聲的敵人，在早期雖無嚴重症狀，但它的併發症是致人類殘廢及

死亡的最重要原因，患高血壓的病人平均壽命將縮短幾年，所以高血壓的防治是很重要的。

從許多研究報告中指出，高血壓的早期發現及治療，可以減少腦中風發生及延長壽命。因此不管你的精力如何充沛，在四十歲以後應常常量血壓，原則上四十歲以上男女舒張壓在九十五以上者均應接受治療。

有人說：高血壓也有好處，它給你的身體健康亮起紅燈，使你必須注意提防。

預防方法：(1)中年人須定期檢查血壓，如發現高血壓症應早期治療。長期治療高血壓是預防腦中風最重要最有效的方法。

(2)家庭中的血壓測量：醫生都同意病人在家中自己量血壓。因在家中總比在醫院量血壓較不緊張，但不能自己測量血壓，因自己會過度關心自己的血壓變化而量的不準確。

最好把量血壓的記錄按時送給醫生檢查參考，來確定或修改治療方法。

(3)日常生活的協調：每天多運動、少煩惱、體重適中、勿暴飲暴食、適度的飲食，勿做激烈的活動。

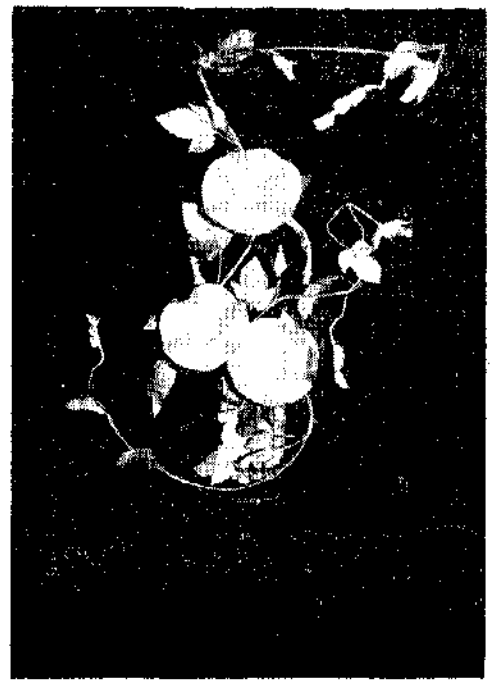
保持情緒平衡，避免感情衝動，少吃動物性脂肪，以防發胖，身體常常保暖，洗澡水不宜太熱，要有充分的休息和睡眠。

(4)公共衛生當局及醫事人員，為促進國民健康，減低高血壓發生率及死亡率，應加強宣傳高血壓預防知識。

①利用基層衛生機構，大力推行成年人血壓普查。

②印發有關高血壓的防治告誡小冊，加強推廣宣傳，使民眾了解高血壓的嚴重性，以提高警覺。

上星期日的下午，隔壁的張太太忽然喊了一聲驚人的叫聲，跑去一看，正在煮飯的電鍋電源線冒煙，且有火花出現，我迅速將電源開關拔下，才不急了這場災禍。



美麗的紙帶花(阿芬)

經檢查結果，導線上的插頭鬆動了，正負電相接觸，發生燃燒，幸虧發現得早，否則後果不堪設想。

平日家居，對於電器的使用不可大意，使用不慎，將會導致生命財產的損失，下列各項必須時時注意：

(1)保險絲應按規定，絕對不可用其他金屬品代替。

(2)外出或就寢前，關掉不必要的電燈及電器。

使用電器

注意安全

(1)清潔任何電器時，先將插頭取下。

(2)避免附有插頭、燈頭的電器及有接頭的導線留置戶外使用，以免因雨淋而短路。

(3)需散熱的電器，勿緊靠牆壁，以免妨礙散熱。

(4)不要同時使用多種高容量電器，以免發生危險。(明)

辛勤耕耘(徐仁修)

