

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，高血壓症的早期發現及治療，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，使你知道必須注意提防。

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。

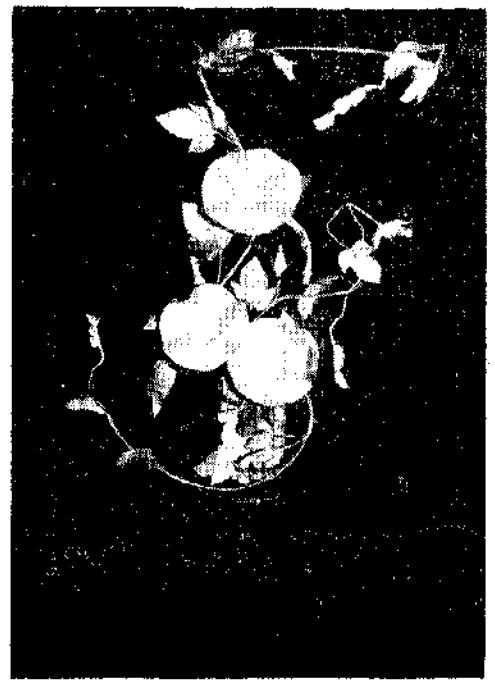
(4)公共衛生當局及醫事人員，為促進國民健康，減低高血壓發生率及死亡率，應加強宣傳高血壓預防知識。

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。



辛勤耕耘 (徐仁修)

美麗的紙帶花 (阿芬)



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，才平息了這場災禍。

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：

使用電器 注意安全

- (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。
- (3)清潔任何電器時，先將插頭取下。
- (4)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。
- (5)需散熱的電器，勿緊靠牆壁，以免妨礙散熱。
- (6)不要同時使用多種高容量電器，以免發生危險。(明)