

喝酒

可能造成高血壓

王正一 醫師

喝酒有很多壞處，如對胃壁的損傷，對肝的影響等。但有一個特別影響，却少為人注意：

高血壓會因喝酒引起的事實，在最近幾年中才被注意到。一些醫學研究指出嗜酒的人高血壓的發生率比較多。

最近在英國 Lancet 雜誌上發表了一篇酒精引起高血壓的報告，對這一問題有了較深入的探討。

桑德士 (J.B Saunders) 是英國伯明罕一家醫院的醫師，他們研究 132 個愛喝酒的病人後發現了下面一些事實：

(一) 患血壓高的達 51.5%。以收縮壓而言，有 46% 超過 140mmHg，以舒張壓而言，也有 35% 超過 90mmHg。有明顯高血壓的超過 1/3。

(二) 喝酒越多，血壓越高。喝酒量每天 300 克以上的人比每天喝酒在 100 克以下的平均高 20mmHg。

(三) 如果不再喝酒，血壓會恢復正常，而且在 1 年之後，血壓還不會增高。

喝酒是所謂“特發性高血壓”的一部分原因 (約為 20~30%)，只要是喝少量，即指每天 40 克以下的血壓並不會高。超過 40 克後，即有引發高血壓的機會，喝得越多，血壓越高。喝酒引起高血壓的真正原因，現在還不清楚，但有幾種說法：

(一) 腎上腺分泌加強。

(二) 血中的固體素增加。

(三) 促進腎素和血壓素的活性。

(四) 全身的循環血量增加，約 5%。

(五) 塩類攝取量增加。

以上每一種說法都有相當的道理。由於酒精中毒，引起高血壓的治療相當簡單而且有效。只要不再飲酒，血壓就會下降恢復正常。1 年之後，血壓也一直維持正常。“喝酒可能造成高血壓”，是一個值得特別注意的現象。

※ ※ ※ ※

小心

食物

中毒

吃是人每天的基本需求，真是人生的大事。隨着社會的進步，人們不僅講求色、香、味俱全，而且還要重視營養。可是在這繁忙的工業社會裏，人們沒有充裕的時間來考慮，往往只能匆忙的進食，不小心就會吃到污染或有毒的食物，容易引起疾病或有中毒的現象，因而影響了健康。

農友在栽種蔬菜水果期間，爲了減少病虫害，所以經常使用農藥。即使在收穫前，也不停的噴洒農藥。這種殺虫的農藥，如處理得不適當，隨蔬菜水果進入人體。慢慢的累積在肝中，造成肝硬化、肝炎等現象。就是通常所指的農業污染。

工廠的污水，經常含有重金屬的化合物，污染河川海洋。重金屬在食物鏈中累積流傳，人經常是食物鏈的終站。吃了污染的水產生物，會產生中毒現象。在日本發生過水銀中毒事件。其實我國國內慢慢也有類似事件發生，這種污染是工業的污染。

商人爲了保存食品，在食物中加入各種添加物，用來抑制微生物的繁殖；爲了增加食物的色澤或香味，例如在醃肉、香腸、火腿、臘肉中，加入過量的硝酸鹽，又經常在冰淇淋、冷飲、或蜜餞中加入糖精，硼砂或不合法的色素。在製造皮蛋的過程中，爲了縮短加工的過程，經常加入鉛化物，這些都會使人產生中毒的現象。

爲了防止食物中毒，應該謹慎的選擇食物。對於消費者來說，不可貪便宜，要選擇較新鮮且在使用時限內的食物，在平時多注意食品方面的知識，避免選擇污染的食物，以維護國人的健康和生命的安全。

• 林政行

佳果牌

套袋用佳果  年年得佳果

佳果牌高級水果套袋

● 軟枝楊桃用袋
白平5號・牛皮5號

● 枇杷用袋
小袋13號・中袋12號

● 葡萄用袋14號・15號

● 苦瓜・新世紀・芒果・梨・蕃荔枝

防水最佳！
透氣度第一！
提高果農利潤！

壯佳果股份有限公司

地址：台北市延平北路5段83巷36號
電話：8 1 2 5 2 6 5 ~ 7

