

高血壓 忽視 不得

若發現有高血壓情形，最佳的防治方法就是從食物中得到和鈉一樣等量的鉀，例如多吃香蕉、番茄、花生、果仁、萵苣等新鮮蔬果，並記得從飲食中減少鹽量，也有助於降低血壓。

對40歲以上的中老年人而言，高血壓是頭號隱形殺手，根據行政院衛生署統計，台灣地區40歲以上的5百萬人口中，有高血壓者佔18%，而高血壓引起的腦中風和心臟病又佔台灣十大死亡原因的第2位和第4位。嚴格說來，高血壓只是一種症狀，由於它能對血管造成更大的壓力，因而導致很多嚴重的合併症，如腦中風、心衰竭、腎臟病和血管硬化，一旦發生中風，就有面臨死亡的危險。因此，凡是發現已患了高血壓，便要設法作長期性的控制。

對於治療高血壓，醫學上的療法是長期服食抗高血壓的藥物，使血壓最少能保持在正常水平之上下，否則，也不可過高。

量量不同時間內的血壓

但是，醫學家指出，當你

去見醫生，而醫生驗出你的血壓比正常時較高時，不一定要立即接受他開給你的藥物；首先要做的就是不同環境下，自己量度一下血壓。

那麼難道醫生的判斷是不正確麼？對於這個問題，醫學家的解釋是，一個人的血壓，在一天不同時間內，都有不同的高低；而醫生的醫務所內卻並不是量度血壓最準確的地方，原因是許多因素皆可以使血壓升高，例如擔心醫生檢驗後說出的報告，就是能影響血壓升高的因素。

血液中鈉太多嗎？

經過自己度量血壓，證實一天之內不同時間血壓皆高於正常時，第二件要做的事就是請醫生檢驗血液中所含的鈉和鉀，研究發現這兩種物質對於決定血壓的高低，都具有同等重要地位。

醫學家說，鈉和鉀這兩種



愉快的心情，適當的娛樂消遣，是中老年人保持健康之道。(阿丰攝)

物質都是身體所必須的營養素，而鉀在身體內的含量相當豐富，如果缺少了鉀，就會使肌肉軟弱和抽筋、容易急躁和發怒、方向不辨以及心跳率不整

等變化。

鈉的作用是把液體和營養素在細胞方面泵出泵進，當身體的功能正常時，就絕對需要有鈉的存化。身體如果缺乏鈉，就會產生頭痛、肌肉抽筋、軟弱，以及血管扁塌情事。不過一般情況很少是會缺少的，人只會較多而非較少。問題時常就是出這裡。

根據研究發現，常在細胞周圍的液體當含有較多鈉時，血壓就會劇烈升高。而有人則比其他人更易產生這種變化。醫學家說，要降低過高的血壓，最重要的是使身體內的鈉和鉀經常保持一定的比率，而最重要的是減少吃食以化學方法加工處理過的食物，原因是這類食物會把鉀質除去，卻又加入更多的鈉。

降低血壓的方法

因此凡發現有高血壓情形，最佳的防治方法就是從食物中得到和鈉一樣等量的鉀。例

如多吃香蕉、蕃茄、新鮮水果、花生、萵苣、椰末、果仁以及橙汁等，就可以獲得更多鉀。此外，從飲食中減少一些鹽量，也有助於降低血壓。那些方法有助於血壓之降低呢？以下提供幾項方法給讀者參考：

一、每天輕度的健身操或散步都能使小血管和毛細血管擴張，及使組織內原本閉攔的毛細管開放，這樣可以減少外圍的阻力，而有利於血壓的降低。

二、控制體重，不要使身體發福。特別注意飲食，不喝汽水與果汁、食物以較清淡為宜、不吃油炸食物、少吃動物脂肪與食鹽、不宜過飽也不要過量飲酒等，這樣血壓就不會升高。

三、可多吃大蒜。大蒜是調味品，並能解除全身毒素，而且有降低血壓的功用，在作菜時可多放一些。

四、常吃芹菜。芹菜有鎮定神經及降低血壓的功能，平

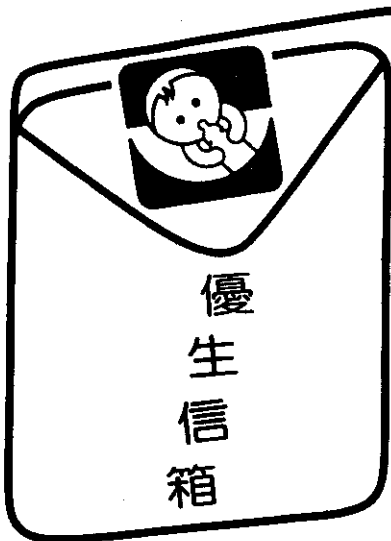
日若常服用芹菜水收到治療的成效。可將芹菜加水煮5小時，煮時水一定要蓋過芹菜，每天早晚各飲用一小碗。

五、洋葱具有降血壓的功效，尤其是洋葱皮，被一般人認為是派不上用場的廢物，其實將它洗淨煮湯，常常飲用，可治高血壓。醫藥界就因為洋葱皮含有降低血壓的成份，而以洋葱皮來提煉製造降高血壓之藥物。

六、預防感冒、牙齒炎、外傷等等，一旦染上應及時治療，因為這些病症均可誘發血壓之上升。

七、生活起居應該正常，早睡早起，睡眠時間要充足些。且每天保持一次通大便的習慣，均有助於降低血壓。

八、心情應該永遠保持愉快，將一切無謂的煩惱都丟開，找一些正常的娛樂消遣。情緒不可激動、更不可發怒、心情平靜愉快，對高血壓之預防是絕對有幫助的。 ■



新店黃太太來信問：

我懷孕2個多月了，這幾天天天頭暈頭重，亦有點腰酸背痛，坐也難過、躺也難過，尤其坐著，站起來時簡直天旋地轉，以前就有這種現象，只是比較輕微，這是貧血嗎？而每當頭部難過時，脖子也跟著難過，會是懷孕的自然現象嗎？

答：懷孕初期會有一些不明其因的疲勞感，昏暈、頭痛、腦貧血等症狀出現。通常在3~4個月後大都會自然消失。懷孕中之貧血不易準確地下定義，懷孕時，血漿的增加比紅血球的增加來得快且多，而造成「懷孕期間的生理性血液稀薄症」，但不表示攜氧能力減少或真正的貧血。而且到懷孕晚期，紅血球也快速增加後，就恢復正常了。

(資料提供：台灣省婦幼衛生研究所)