



治療高血壓，醫生選擇有效而無不良副作用的藥物給病人（阿郎攝）

發現高血壓 認真治血壓

來隆祚

一旦發現自己得了高血壓，大多數人都會感覺意外，因為他們沒有不適的症狀——事實上，他們感覺自己是很健康的，但是醫生却告訴他們——血壓不正常，如不及時治療，將會導致中風、心衰竭或其他嚴重的問題。

面對高血壓，又不知選擇那種方法使血壓降下來，尤其是輕度高血壓患者，他們可作多項選擇，如改變生活型態、藥物治療或二者合併治療皆可。

治療高血壓的措施，深具實質意義，例如從1972至1985年間，美國的高血壓患者，就因為有正確的診斷和積極的治療，結果使中風率降低了40%之多。此外，市面上降壓藥物多達50餘種，醫生盡可靈活運用，選擇有效而無不良副作用的藥物給病人，因此，如果你是高血壓病人，請振作起來，這是一種可以被控制和治療的疾病。

對血壓的基本認識

血壓是什麼？有什麼危險？何時需要治療？

血壓即血液在動脈血管內流動時對管壁所產生的壓力，其第一個讀數（較高者），稱為收縮壓，就是心臟收縮期必須應付的壓力。第二個讀數（較低者），為心臟在鬆弛下來重新脹大，血液

繼續在血管內對管壁造成的較低壓力，稱為舒張壓。正常的血壓以120/80（或更低）為宜，醫生認為，血壓越低，對健康越有利。

有些人因與家族遺傳有關，故血壓偏高，但近年來高血壓患者（包括兒童在內）普遍增多，所以每個人每年至少要量一次血壓。

當舒張壓超過104時，即屬於中度或嚴重的高血壓了，如不及時妥為治療，必將使心臟工作過度而擴大，動脈彈性減少，引起動脈血管狹窄，容易導致中風，或血液變濃產生血凝塊，造成心臟病突發事件，而腎臟和眼睛也將會受到傷害。

舒張壓在90~104之間者，稱為輕度高血壓，其釀成中風的危險性雖不大，但為安全計，醫生主張凡舒張壓在90以上者，都要作適當的處理，千萬不可掉以輕心。

第一步，確定診斷

在初次發現血壓偏高的病人中，在複查時，約有1/3會恢復正常。我們的血壓是經常在變的，在興奮時上升，鬆弛或睡眠時降低，甚至在看醫生時，血壓也會升高。

但是，根據蓋洛普民意測驗得知，→

如果你是高血壓病人，請振作起來，這是一種可以控制和治療的疾病。

→ 在美國約有30%的醫生在病人初次就診時，即開出降壓藥物的處方，因此，估計約有100萬美國人正在服用原本並無必要的降壓藥。為了避免誤導，如果你的血壓突然偏高時，在初次就醫時，即可與醫生研議，要求複檢一二次後再決定治療方式。

大問題：你能免服藥物降低你的血壓嗎？

一旦發現你的舒張壓超過104時，服藥無疑的是第一導防線。如果你的親人有腦血管病變，或高血壓病史，你的醫生便會給你服藥，以便很快地降低你的血壓。

但是，如果血壓只是輕度上升，藥物並不是最好或是最必需的治療，改變一下生活習慣，也許就能避開既花錢又麻煩又有副作用的藥物，同樣可使血壓恢復正常。

不過說起來容易，做起來却不簡單，因為一方面，由於大多數醫生沒有足夠的時間，去教導病人大幅度的改變他們的生活形態，另一方面，有些病人的習慣已經根深蒂固了，想要調整過來，更是不樂觀。

但是，根據密西西比大學醫學中心蘭福特醫生和其他的醫學專家們都認為，只要你有改變生活形態的決心，只需3~6個月，無需服藥即可達到降低血壓的目的。其主要的實施步驟如下：

●減輕體重

只要減輕10磅體重，就足夠將血壓恢復到正常的範圍。體重影響血壓的機轉雖然至今不明，然二者之間確有密切的關聯（順便說明，以快速節食的方法來調節體重，其結果將不利健康）。

●增加身體的活動

常作運動，即使體重沒有減輕，也能產生降低血壓的作用。最有效的運動是30分鐘持續性的有氧運動——是可以加速心跳率的運動——每周至少實行3~4次，如快走、慢跑、游泳和騎腳踏車等，都是很好的選擇。

●減少食鹽攝取量

由於食鹽素為人類所渴望，且有70%食品在端上桌前已加好食鹽，所以要

減少食鹽量便會困難重重，但是專家們說，減低食鹽的攝取量，可使1/3輕度高血壓患者恢復正常，因此，努力減鹽所得的結果是很值得的。

●減少飲酒

如果你喝1杯酒以後量血壓，你將看不出有何反應，但如每天喝3~4杯，持續數年後，就足以引起血壓上升了。經由減少飲酒量或戒酒，血壓又會回到正常的水平。

●戒煙

雖然吸煙不是引起高血壓的原因，但對血壓會有不利的影响，所以，明智的做法就是趕快戒煙。

●注意藥物的副作用

某些藥物如口服避孕藥和類固醇等，都會引起血壓升高，因此，如果你正在服用這些藥物，請向你的醫生請教，以解心中疑慮，此外，無醫師處方，不可擅自服用成藥。

●減輕壓力

哈佛大學的壓力專家班森博士說，鬆弛的訓練對治療輕度高血壓很有效，他曾作過實驗，以100位病人施以每日2次，每次30分鐘的鬆弛訓練，結果其中20人因而不需要服藥，剩餘的病人也因血壓下降而減少了用藥量。

鬆弛訓練的方法很多，包括藥物、生物反饋等，如有需要，可由醫生轉介給適當的老師，為你作指導。

●藥物的選擇

當必需服藥時，大部分醫師都會用漸進的方式開處方，開始時，先用口服利尿劑或乙型感受體阻斷劑，或二者合用，且由減量起用，如果服後不見血壓下降，即改為全量，或者——如果發生嚴重的副作用——索性更換另一種藥物試試。如果此時的高血壓仍無法控制，就要考慮改用較強烈的藥物了。

利尿劑和乙型感受體阻斷劑這兩項基本藥物的缺點就是副作用太多，如暈眩、疲倦、噁心、頭痛、憂鬱、心悸、腹瀉、夢魘和胆小等都是。

聽起來，這些副作用可真嚇人，但是在被嚇倒以前，請記住，利尿劑和乙型感受體阻斷劑的品種很多，而且只

心臟病專家董玉京醫師以“人人量血壓、時時知血壓；發現高血壓、認真治血壓”四句話呼籲大家，一起把高血壓、中風，趕出國人十大死亡病因之外。

年節米食(3)

中華穀類食品工業技術研究所

周清源

改良式發糕

發糕在過年或平常拜拜的使用率上非常的高，大家主要是取其發財之意，故發糕在年節點心歷久不衰，以前製作發糕都是以米經發酵後來製作的，亦有用米漿加入化學膨大劑而製作的，但往往在製作品質上並不穩定，尤其裂紋不盡理想，製作時間長無法掌握市場之需。

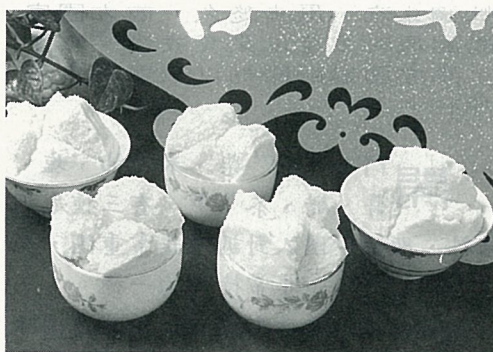
本文介紹的發糕主要是改良上述的缺點，能以最短的時間製作出外型最理想的產品，以下即為其製作方法。

● 配方：

	材 料	%	公 克
1	砂 糖	70	420
	水	90	540
	低筋麵粉	90	540
2	在來米粉	10	60
	泡 打 粉	3.3	20
	合 計	263.3	1580

● 製作方法：

1. 糖、水混合拌至糖溶化，然後加少許紅色素拌勻。



發糕裂紋美麗

2. 低筋粉、在來米粉、泡打粉(發粉或B、P)混合篩勻後加入拌勻成稀麵糊。

3. 倒入較深的容器內，用大火蒸熟即可。

● 備註：

1. 在來米粉與低筋麵粉之和為100%，若麵粉筋度太高時，可提高在來米粉至20~30%，而降低麵粉至80~70%。

2. 泡打粉品牌會影響膨脹性，請注意選用。

3. 容器請使用深的成品較佳，若太淺時，表面裂紋比較差，一般用湯碗、或小茶杯製作最佳。

4. 爐火使用大火比較易裂開，可隨時打開蓋子，用竹籤測試是否熟透。■

對少數人發生副作用，例如對利尿劑的反應80%的病人都很好，同時，即使產生副作用，也可由調低劑量和減少食鹽量而排除。

高血壓本身並沒有症狀，醫師們擔心病人在接受治療時反而感覺不適，因而自行停止服藥；如果真是這樣，最好試試其他新的處理方法。

要永久服藥嗎？

專家們贊成大多數高血壓病人要連續服藥終其一生。著名的弗萊明漢研究計畫，在對5,209位病人追蹤了32年後

發現，那些經診斷應服藥的高血壓病人，在停藥後1年內，95%會有血壓急劇升高的現象。

而美國西北大學的學者所作的研究結果，則依血壓的嚴重程度而有不同。一組中度高血壓的病人，在實施減胖、減少飲酒和改吃低鹽飲食4年後，其中有39%的病人可以停藥。如果是輕度高血壓且體重正常者，效果將更好。有關飲食、體重方面調整的結果，即使不能完全停藥，也有助減少用藥量，所以，一切的努力都是值得的。

(資料來源：Woman's Day) ■