

吃鹽愈多 血壓愈高

陽明醫院新陳代謝科主任
洪建德

高血壓是個近年來頗熱門的話題，大部分的人已注意到它的威脅，但對於血壓是否過高，仍有人以年齡來加和，即我這個年歲，應多少，可是比起糖尿病來說，老百姓對它認識較多。

怎麼才算高血壓

先談血壓多高才算高血壓，目前世界多數的學者及醫師，都以收縮壓（即俗稱高血壓）160毫米水銀柱，舒張壓95毫米水銀柱高為高血壓判定的標準。凡是收縮壓在140毫米水銀柱，而舒張壓在90毫米水銀柱以下的稱為正常血壓，介於兩者之間稱為邊際高血壓。



少加一點鹹味(張瑞卿攝)

台灣成年人15%高血壓

在台灣地區到底多少人有高血壓，根據民國52年至近年來的統計，大約10

~15%的成年人有高血壓，依年齡層區分，有年齡加大，流行率增加的現象，女性在55歲以前比較不易得病，在55歲以後，反而比男性易得高血壓。

早期發現治療有效

跟美國人比較起來，美國人的高血壓似乎較流行，大約在70%以上，由於近年來公共衛生的進步，美國人得高血壓者又接受治療的已佔56%，但只有34%是有效果的治療，其餘的22%，雖然治療，可是並不有效控制在正常範圍。

但近十年來的努力，已使腦中風下降了50%，冠狀動脈心臟病下降了35%。尤有進者，日本在戰後的腦中風更下降了65%。這都歸功於早期發現，有效治療。

減少食鹽攝食量

如何預防高血壓呢？目前最流行的就是減少食鹽攝食量，這個根據就是在一些沒有吃鹽的種族，他們的高血壓趨近於沒有，吃鹽愈多的民族，高血壓流行率就愈高，而本來不吃鹽或吃鹽不多的民族，移民到吃鹽多的國度，生活上接受了新國度的飲食後，也會增加高血壓的機會。

對鹽感受性不同

但是，並不是每一個人都會因此而得高血壓，這表示每個人對鹽的感受性不一樣，有一部分的人吃了較高的鹽分，就容易得本態性高血壓。所以在同一族群裏面，找不出吃鹽多的就是高血壓的病患，這說明了個人遺傳體質的重要性。

站在全民健康著想，的確需要推廣少吃鹽的觀念，因為人體最易保存的礦物質就是鹽。正常人需鹽量在5公克之下，人體有許多荷爾蒙會增加鹽的回收，而腎臟更是最好的保鹽器官，所以目前國人的食鹽量已是需要量的5倍左右，讓我們一起來減少食鹽攝食吧！ ■

吉光片羽

年齡稍長的人，都喜歡談往日得意之事。
“想當年如何如何……”
西洋人懷念過去的好日子，說是 Good Old Days，
取這 3 個英文字的首字，恰好組成 GOD 一詞。
無論你的信仰為何，人人心中都有一個上帝。
以“過去的好日子”為素材，凡人塑造了自己心中的神像。



尊重年長者成熟的智慧
適切表達一份孝思與心意
選擇“頤養集”是最得體的禮物
頤養集 每本定價200元(另加郵資45元)

頤養集 讓你健康長壽 · 全書41篇 · 5個主題

1. 正視文明病
2. 老年保健
3. 積極人生
4. 飲食設計
5. 養生之道



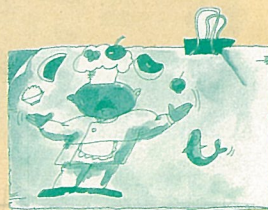
認識你的血壓
熱門話題膽固醇
食物中的纖維
鈣與骨質疏鬆症
糖與健康



預防老人癡呆症
老人飲食
老人與粥



勇敢的康復者
慢性病像無形殺手
健康掌握在自己手中
大腦與健康



糖尿病飲食
淡食怎麼做
痛風飲食
強化心臟的食物



步行可以改善體能
酸鹼食品與減肥
文明病的剋星
EPA預防動脈硬化

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0

