

高血壓與腦中風

我們來看看，有些人很胖，吃很多漢堡、炸雞、喝很多酒，這樣子，血管就容易硬化，心臟表面會堆積許多脂肪，把心臟的血管堵塞。假如腰圍增加一吋，年齡就減少一年。希望注意飲食方面，並作適度的運動，讓我們的肌肉結實，而不要脂肪增加。如果還沒有把血壓控制到理想的範圍，就要：

生活型態要維持穩定，持續非藥物的療法。並小心謹慎來服用一些高血壓的藥物，首先要知道這個藥物的優點和缺點。高血壓的藥可以分7到8類，每一大類又有好多牌子、英、美、法、日、台灣製造的都有。所以，高血壓的藥物算起來有上百種之多，但是，我們高血壓常用的藥分為7類：第一個是利尿劑，第二是乙型阻斷劑，第三個是血管張力轉化抑制劑，第四是鈣離子阻斷劑，第五是甲型阻斷劑，還有第六類是中樞神經系統的交感神經結的阻斷劑。第七類血管擴張劑。所以，治療藥物是非常的多，藥是不管新發明的或是以前就存在的藥。藥物對每一個人的反應不一樣，只要適合

的就是好藥。假如給病人吃藥以後，而血壓還沒有得到控制，那醫生通常會採用三種方法來幫忙你控制。第一把你的藥劑量加大一點。第二把這種藥換掉，用另一種藥，因為機轉不一樣。第三還是以這個藥維持原來的劑量，再加不同機轉的藥。假如血壓還沒有辦法控制在理想的程度，有些病人會覺得這個醫生不高明，血壓都降不下來。事實上，大家必需要有一個觀念，很多藥物，必需持續服用3至4個禮拜，才能維持血中濃度，千萬不要急急忙忙的要求換藥或換醫師。

高血壓藥物

第一類利尿劑。利尿劑主要是把身體上多餘的鈉離子一鹽分排掉，水分排掉。利尿劑還可以使平滑肌擴張，血管擴張以後，血壓才能夠下降。利尿劑可以使血壓升高的激素作用減弱，那當然就可以降血壓。利尿劑的優點是價錢便宜；缺點是鉀離子排泄得太多，尿酸升高、血糖升高或是脂肪代謝影響血脂肪高等等。假如醫生給你吃利尿劑，把它的劑量調整在安全範圍內，那它

對於這些新陳代謝的影響是微乎其微的。所以利尿劑至今有100年的歷史，它還是很好的藥物。第六類交感神經阻斷劑，現在用的量比較少，因為被其他新藥代替了。它的優點是減少血管的阻力，可以減少心臟的輸出量。缺點是容易產生姿勢性低血壓，它對於中樞神經系統有抑制的作用，吃了很想睡覺，注意力不能集中。

第二類是乙型阻斷劑。這是目前最常用的高血壓藥，它的作用在所謂的乙型接收器上。使得血壓升高的物質，能夠減少它的作用。優點是可以治療高血壓、心律



不整、心絞痛，防止心肌梗塞的發生。缺點來說，在血糖過低的情況下，使用這種藥會有危險。我們知道血糖過低會四肢發軟、出冷汗、心跳加快，這是身體一個警告的訊息。要趕快吃巧克力或方糖，補充糖分。如果使用這種藥，會使血糖過低的時間拉得比較長，這樣反而影響他腦的中樞神經系統。

第三類是血管張力轉換酵素抑制劑。這個藥跟鈣離子阻斷劑，是目前治療高血壓及各類心臟病的主流。它主要是可以控制激素過高所造成的血壓偏高。荷爾蒙分泌過高，血管收縮所造成的血壓偏高。另外，它可以減少血管的收縮及減少血管周邊的阻力。優點是可以保護心臟的功能，不影響我們脂肪、尿酸以及血糖的代謝。

缺點是有些病人有乾咳的現象，或者皮膚有發疹的現象。治療高血壓的藥，必需是要用它的優點，防它的缺點。

第四類是鈣離子阻斷劑。它的作用方式是可以防止鈣離子進入細胞內，減少血管收縮，並且減少血管周邊的阻力。優點是可以治療心律不整、心絞痛、高血壓。缺點是它有心跳、心悸、心慌的感覺或有腿腫的現象。

第五類是甲型阻斷劑。它可以使血管舒張，減少血管阻力。優點是可以幫忙一些因為某一種不正常的腫瘤所造成的高血壓藥診斷與治療。對於血脂肪的影響，它是有幫助的效果。缺點是會影響姿勢性低血壓。

第六類，就是血管擴張劑。就是讓血管擴張、血壓下降。它的優點是使血管擴張、血壓下降、心跳加快。缺點是會使下肢有水腫的現象，鈉鹽屯積過多。一般來說，這藥不會是第一線降血壓的藥物，它都是和其他的藥物合併在一起服用來達到它加強的效果。

腦血管動脈硬化—中風

在我國腦血管疾病是國人數一數二的死因，而造成行爲不能的更不計其數。這與歐美國家的主要死因，心臟動脈疾病不同。在前面已提過心臟動脈硬化的最重致病因素已是高血脂肪症。這

在德國的職工調查顯示膽固醇高於266以上的有10%，我國膽固醇一般都較正常。在腦血管疾病方面，最重要的危險因素是高血壓。我國高血壓病人規則在醫師監視下服藥的是少數，所以腦血管病較歐美多的其中一個原因。另一個少為人提的糖尿病，國人的糖尿病比美國的人多，作者無論從流行病學，從減肥門診及糖尿病門診皆感覺到國人罹患糖尿病多的可怕。德國職工男性有36.8%，女性有38.3%的肥胖症。而國人不及德人肥胖多，可是德國人的糖尿病男性才2.7%，女性1.5%，比國人的10%低了許多。然而重要的是這些病人並沒把血糖控制在正常範圍之下，造成病人的併發症之一，腦血管疾病。這是國人腦血管疾病居高不下的另一原因，其他如缺血性心臟病及肥胖症的增加，也是原因。

腦血管病造成社會的負擔，可以從筆者參觀巴黎老人醫院得到印象。法國是社會主義國家，老人應有很好的照顧。可是巴黎老人並無法進入醫院，得到良好及便宜的醫療。因為一個臥床的病人，每天要花掉法國人五個國民所得，國家負擔不了。所以巴黎老人醫院不大，可是等候的病人名單很長，很多人來不及住院就過世了。





這也是最令筆者心酸感慨的事。以法國之富及社會黨當政都無法對慢性病人作週全的照顧，而其他開發中國家呢？許多開發國家，由於經濟發展迅速，其他跟不上時，會造成社會上文明病的增加。肥胖、高血壓、高血脂、糖尿病、高尿酸血症觸目可見，而這些病都是可以經過公衛的手段預防的。筆者回國特別注重病人教育就是這個原因，想以教育來達到預防的目的。

肢體動脈硬化

肢體指的是四肢。四肢動脈硬化會引起該血管滋養的組織壞死、疼痛。最重要的致病因素是抽煙，其次是高血脂症，再次是糖尿病。

心臟冠狀動脈硬化

這個名詞大多數人都很

熟悉，將來我們一半的人也會因為動脈硬化的併發症而死亡，包括腦中風，心肌梗塞及肢動脈的阻塞。以德國而言，1978年死亡率第一位是心臟病佔31.3%，第二位是癌症佔30.7%，意外及中毒佔10.8%，接下來的大都是慢性文明病。單以心臟病的門診及住院費用而言，就需要85億馬克。工廠公司因而損失400億馬克，可見動脈硬化造成社會負擔多大。

先談心臟冠狀動脈硬化疾病的成因，才能預防，以減少個人及社會損失。首要原因是脂肪代謝異常，也就是俗話說血油高。第二個原因是尼古丁濫用，也就是抽煙。第三個原因是高血壓。第四個原因是糖尿病。第五個原因是高尿酸血症。第六個原因肥胖。除了抽煙外，其他五個原因就是我常說的

文明病。五病一體，五種現代人常患的病，也常在同一家族發生。根據佛拉明罕的調查，這些因加成後，可以統計出每年每1千人發生心臟冠狀動脈血管病的危險性。見A b b 2。以第一組言沒糖尿病，有高血壓，沒抽煙，沒有心電圖上左心室肥大症狀的人，組內血中膽固醇量從185起至355時的有23.2。第三組則糖尿病、高血壓、抽煙皆有，膽固醇185的人，其危險只有8人。膽固醇上升至34.5時，則危險性上升到34.6。第四組為4個病象皆有，其膽固醇量自185升至355時，心血管病從18升至60.2。那麼是什麼原因引起危險因素呢？應該是每個人的遺傳體質，社會因子，環境因子，健康習慣影響危險因子，再進而使人生病或死亡。 [圖]

美能露® MENEDAEL®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增長植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓
（遠東世界中心）
電話：(02)2698-1596 傳真：(02)2698-2048
通訊信箱：台北郵政 118-196 號信箱
總經銷：得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、育苗鉢 ■ 苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料