

血管退化 血壓難控

袁醫生說：「血壓是心臟收縮及放鬆時，令我們泵出血液，在血管中形成的壓力，收縮時即上壓，心臟正泵血出來，心

所以這問題很多時被忽略，有些病人可能沒有好好聽從醫生指示服藥，而有些病人則不知道自己患病，到出現併發症出現時才醒覺，那時可能已經太遲。」

「高血壓相當普遍，調查發現，香港有百分之三十七人有高血壓，即大約四分一人口，當中約有一半並不知道自己有高血壓問題。」袁醫生說。

他發現一般人對於高血壓並不了解，經常有病人問怎樣才算高血壓，例如婆婆說：「血壓？我有自己量度，好像沒甚麼不妥啊！」亦有些公公說：「我一百五十幾，朋友說都可以啊！哎呀，有時量到一百一十，有人說太低了！」

經常有病人問袁醫生是否「下壓較重要」？袁醫生回答：「上、下壓都重要。而低於140/90mmHg只是一個最低要求，等於會考的E級，要達到好成績考C級的，應保持在120/80mmHg以下。怎樣才算理想血壓，要視乎個別病人本身情況。」

亦經常聽說長者血壓較高，所以上壓一百五十都可

以接受，是否正確？

「昔日醫療界認為長者血壓達160/90mmHg都可以接受，但現今的健康指標，老人家血壓控制標準不能寬鬆，要更



► 不健康飲食習慣，攝取過多鹽份，有機會引致高血壓。圖為消委會公布多款即食麵食含量超標。

甚麼是血壓？上壓和下壓又是甚麼？

袁醫生說：「血壓是心臟收縮及放鬆



▲ 血壓高不容忽視，應找出原因，從根本治療。

高血壓是老人病？是都市病？是富貴病？上述形容詞都沒有錯，但卻不止三個香港約半數人患有高血壓，而當中有三分之二的人患有高血壓，是危險的事已會發生，是理會不理會的事，到時為正常水準。請檢查你的血壓，如果血壓超出正常範圍，請找原因，從根本治療。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

四

十餘歲的張先生是公司管理層，除了公務繁忙外，還要為家中老幼籌謀，壓力不小。幸好他生活習慣尚算健康，平日不吸煙，只是間中飲酒，雖然無法天天做運動，但每個月最少與友人打一次高球。

日理萬機的他，這些年沒有大病過，但在去年的例行身體檢查中，醫生發現他有高血壓，他也大感愕然，之後開始服降血壓藥。

「其實我不少打高球的朋友都有高血壓問題，他們年紀比我大，體形亦偏肥胖，有些更有糖尿病，有血壓高好正常，但我飲食健康，又不是吃得太鹹，人又瘦，所以當驗身發現有高血壓時，我都覺得有點錯愕。」

「不過不緊要啦，反正都是吃幾粒藥丸吧，沒甚麼大不了。」

「而自從醫生告知我有血壓高時，我



► 袁兆文醫生說香港有四分一人有高血壓問題，當中有一半患者不知自己患病。

去年底，他因感冒到養和醫院求診，接見的袁醫生問診時知道他正服降血壓藥，但他的血壓仍高達150/100mmHg，根據我服用的藥份，沒理由血壓仍然高至這個水平，懷疑可能有其他問題引致，所以他先處方了感冒藥給我，待我康復後，再來做詳細檢查。」

結果他在一星期後的身體檢查中，發現血液數據異常，之後在磁力共振掃描中，發現他腎上腺長出一個腫瘤，腫瘤分泌激素，引致血壓上升。

養和醫院家庭醫學專科袁兆文醫生說，由於大部分高血壓患者並沒有病徵，

一直沒有任何不適，頭暈呀，心跳快呀，我都不覺得有。」張先生向記者說。

四分一人有高血壓

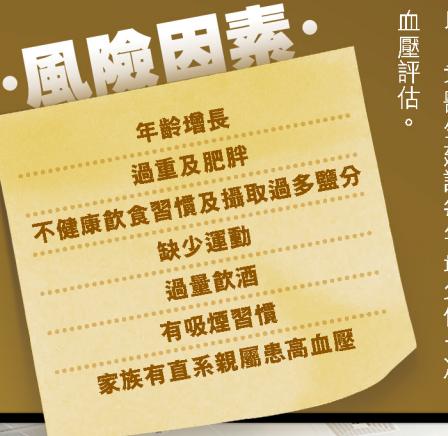
一直沒有任何不適，頭暈呀，心跳

嚴謹，因血壓高容易引致很多併發症。」

高，原因是隨着年齡增長，身體機能日漸退化，血管亦退化；退化的血管彈性較差，血壓就難控制。加上不良的生活習慣，運動少，飲食欠佳，血管健康狀況再下降，在日積月累下，出現併發症機會高，血壓控制更不能忽視。

嬌小女士血壓略低

「長者血糖控制亦較差，高血糖破壞血管壁，更容易會令心臟血管或其他血管受影響，加上血管彈性差，血壓更難控制。而因血壓高大多沒有徵狀，極少數人有輕微暈眩感覺，長期高血壓，隨時會爆血管、突然中風、心臟病發，全部可致命。」所以，袁醫生建議每年最少做一次



雖然絕大部分高血壓都屬原發性，但當有病人發現持續血壓高時，醫生都會先排除其他病症可能，例如甲狀腺會釋放荷爾蒙引致血壓高，令血壓不正常，可透過驗血檢查甲狀腺素確定病情；有少部分患者是腎臟或腎血管收窄引致繼發性血壓高，可透過驗血及腎血管檢查或磁力共振掃描確定病因；庫興式症（Cushing Syndrome）亦會引致血壓高。

健康生活血壓易控

另外家族遺傳亦是其中一個重要因素，「高血壓受基因影響」，而同一家族的成員，由於生活及飲食習慣相同，故患上同一種病症的機會亦較高，高血壓正是二種受生活及飲食習慣影響的病症，例如飲食味道偏鹹、高脂、高糖、高膽固醇，吸煙、少運動等等。

所以，當醫生追查高血壓病因時，除了要排除其他病症可能，亦要追查家族病史，生活習慣等，如確定是原發性高血壓時，須處方藥物控制，以減低長

- 1 利尿劑，即去水丸，可促進腎臟排出鈉質及水分，令血液量減低，血管的壓力便可降低。
 - 2 Beta受體阻斷劑，可減低心跳及心肌的收縮力，從而降低血壓。
 - 3 鈣拮抗劑，可放鬆血管壁，令血壓下降。
 - 4 血管緊張轉化劑，抑制血管收縮，令血壓下降。
 - 5 血管緊張素II受體抑制劑，使血管擴張以降血壓。
 - 6 Alpha 1受體阻斷劑，阻止血管收縮，令血壓下降。
 - 7 中樞受體Alpha受體激動劑，減低心臟輸出率及令血管內阻力降低，令血壓下降。

7種 降血壓藥



頗抗拒，「要說服他們服藥，會遇到困難，特別是年輕的約三、四十歲的一群，他們害怕一服藥就服一世。其實也不一定，如果能改善生活，例如多做運動、控制飲食，減重、戒煙、戒酒等，有機會令血壓得到良好控制，有機會可減藥甚至停藥。」袁醫生說。

健康生活，說來容易實行難，袁醫生就試過被病人反問他有否恒常運動，答案是有的。他說：「一些簡單的生活改變，例如飲食中少放鹽，每日兩份蔬菜三份水果，攝取足夠纖維以減慢吸收，穩定血糖及帶走壞膽固

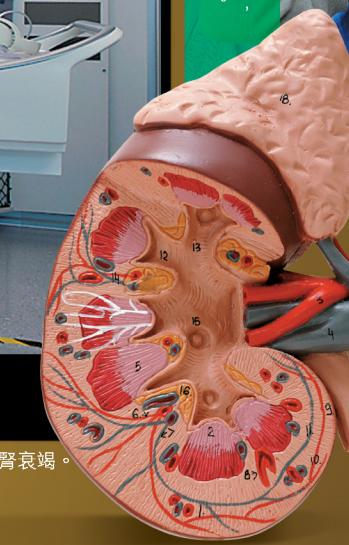
醇，保持血管健康，血壓自然控制好。而運動可減壓、令大腦釋放胺多酚，亦有研究發現有規律的低強度運動，可幫助患輕度至中度高血壓人士降血壓，幅度為收縮壓約為 $8-10 \text{ mmHg}$ ，舒張壓約為 $7-8 \text{ mmHg}$ 。

最後他特別提醒，高血壓患者不應擅自停藥。「高血壓不是傷風咳，不是吃一次療程藥物便痊癒，必須針對根本原因改善問題，在此之前必須繼續服藥，避

The image is a composite of three photographs. On the left, a close-up of a hand gripping a pack of cigarettes. In the center, a digital blood pressure monitor with a blue screen showing '120' above '80' mmHg, with additional text '脈搏數/分' (Pulse rate/min) and '測定/停止' (Measure/Stop). On the right, a person's arm is shown from the side, wearing a white blood pressure cuff. The background is a blurred outdoor scene with green grass.



高血壓患者追尋病因時，有時需要進行磁力共振掃描。



· 腎血管收窄會引致血壓高，血壓高又有機會引致腎衰竭。

九成屬原發性高血壓

像張先生體形適中，沒有高風險因素卻有高血壓問題，並服藥一年都難以控制，相信有其他原因，如不徹底找出病因，他出現併發症的機會大大提高。幸好在袁醫生詳細檢查後發現患腎上腺腫瘤，轉介見外科醫生進行切除手術。

「一月我做了微創手術切除腎上腺瘤，之後血壓慢慢下降，最近一次覆診，已經完全回復正常的 $120/80\text{mmHg}$ 。」他說。

張先生的高血壓屬繼發性（Secondary Hypertension），即由其他疾病引致，佔高血壓患者約一成，其餘九成都是原發性高

醇，保持血管健康，血壓自然控制好。而運動可減壓、令大腦釋放胺多酚，亦有研究發現有規律的低強度運動，可幫助患輕度至中度高血壓人士降血壓，幅度為收縮壓約為 $8-10 \text{ mmHg}$ ，舒張壓約為 $7-8 \text{ mmHg}$ 。

最後他特別提醒，高血壓患者不應擅自停藥。「高血壓不是傷風咳，不是吃一次療程藥物便痊癒，必須針對根本原因改善問題，在此之前必須繼續服藥，避

The image is a composite of three photographs. On the left, a close-up of a hand gripping a pack of cigarettes. In the center, a digital blood pressure monitor with a blue screen showing '120' above '80' mmHg, with additional text '脈搏數/分' (Pulse rate/min) and '測定/停止' (Measure/Stop). On the right, a person's arm is shown from the side, wearing a white blood pressure cuff. The background is a blurred outdoor scene with green grass.

「平日見醫生都可以要求量血壓，但有時生病，量度血壓未必準確。」袁說。

度多天才能作準。
而女士血壓會略低，這與體形較嬌小，心臟跳動毋須太快有關，故可保持較低的血壓水平；