



養和杏林手記

2021年5月28日

《隱形殺手——高血壓》

| 撰文：張宇醫生



養和醫院家庭醫學專科醫生

文章刊於 2021 年 5 月 28 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

1760 年，英國國王喬治二世如廁時猝死，解剖報告證實他死於急性主動脈剝離（Aortic Dissection）。導致主動脈血管瘤或主動脈剝離之主因，正是沒有症狀的高血壓！

吳先生患高血壓多年，仍拒絕服用降血壓藥，怕的是降血壓藥「傷腎」及「要一世食藥」。一次偶然的身體檢查中，醫生發現吳先生腹部有隨着脈搏跳動的腫瘤，經電腦掃描後確認他患上主動脈血管瘤，血管壁已經剝離，隨時有爆破猝死風險，最終要動手術拆除這個「不定時炸彈」，吳先生及後才願意服食降血壓藥，亡羊補牢。

一枱麻將友 一位血壓高

根據香港衛生署 2015 年人口健康調查，15 至 84 歲高血壓患病率，女性為 25.5%，男性為 30.1%。由此看來，一枱 4 人麻將，就會有一人血壓高。65 至 84 歲的長者，高血壓患病率更高達 64.8%。「唔驗唔知血壓高」，各位務必小心提防！

高血壓通常沒有明顯病徵，往往出現併發症如中風、冠心病、腎衰竭後才被發現。讀者千萬不要以為當有頭痛、暈眩、視力模糊、面部發紅等症狀才需要治療。所謂「上醫醫未病之病」，如果能好好服藥控制血壓，有助減少將來引發其他疾病的用藥。病人如能減少鹽份攝取、控制體重、多做運動、戒煙、減少飲酒、多吃新鮮蔬果、適當地處理壓力等，甚或有望停藥。重點是降血壓藥不會上癮，而且停藥後不會讓血壓反彈得更高；就像汽車安全帶一樣，適當地運用時就會有保護作用，不會一世被綁。

高血壓病人可以吃什麼？

民以食為天，很多高血壓病人第一個問題是「可以吃什麼？」

鉀攝取不足（每天低於 3.5 克），會增加心臟病、中風、高血壓的風險。

可以透過增加飲食中的鉀質，包括多進食含豐富鉀質的食物包括水果、蔬菜、未經加工調味的果仁 1

等，有助降低血壓，亦有研究顯示持續進食亞麻籽粉亦有幫助。

除了「可以吃什麼」，其實最重要還是「不應吃什麼」。

根據世衛建議，成年人每天的鈉攝取量應少於 2000 毫克（相當於 5 克鹽或一茶匙鹽），根據美國心臟協會建議，理想的鈉攝取量應每天少於 1500 毫克（即是每天少於四分三茶匙鹽）。

然而，大部分成年人的鹽份攝取量都超標一倍以上（平均每天 9 至 12 克）！

海鹽、岩鹽等雖然標榜天然、無加工鹽，但鹽終歸是鹽，鹽所含的鈉，一樣可以引發高血壓、中風等心腦血管併發症。據報道，台灣有一名 3 個月大女嬰被伯母謀殺，「殺人兇器」竟然是在奶中加入大量鹽！

除了鹽份，如能減少每天喝酒的份量，亦可有效降低收縮壓 4mmHg 及降低舒張壓 2mmHg。酗酒導致高血壓的背後機理是：酒精會導致中央神經系統及交感神經系統失衡，更會增加皮質醇分泌，同時抑制一氧化氮的分泌，從而令血管放鬆。要特別注意的是，嚴重酗酒人士需要循序漸進地戒酒，因為過往一直攝取大量酒精，突然完全停止反而會導致血壓急升。

其實只需把舒張壓下降 5mmHg，已經可以分別降低中風和冠心病的機會 34% 及 21%，所以治療血壓，勿以善小而不為！

1+1=5 治療法 副作用減低

如果血壓控制未如理想，與其加重單一血壓藥的份量，倒不如混合使用兩種不同種類的低劑量血壓藥。混合兩種低劑量的血壓藥，效果較加重單一血壓藥高 5 倍，副作用機會亦較低。

血管張力素 II 型受體拮抗劑（ARB）是一種優良的血壓藥，亦對於預防或治療蛋白尿有幫助，可算是「補腎」而非「傷腎」，而不同的降血壓藥各有千秋，部分亦可預防中風、心臟衰竭、糖尿病、腎病、左心室肥厚、心肌梗死、心房顫動等。絡舒坦（Losartan）血壓藥更可同時降血壓及降尿酸。

所謂降血壓藥傷腎，可能緣於服用利尿藥加上病人同時脫水，才會導致肌酸酐上升；或如病人本身有罕見的腎動脈狹窄，才會「虛不受補」，導致服用降血壓藥傷腎之誤解。

筆者作為家庭醫學專科醫生，當然不能單看血壓數字去醫病，因為血壓計可以很「蠢惑」！一向注重健康、身材魁梧、有健身習慣的陳先生，發覺血壓經常偏高，筆者問症時了解陳先生並沒有服用激素（anabolic steroid）去健身，排除了其他身體問題後，發現癥結原來在於陳先生錯用了家人的細碼血壓計，導致血壓「假陽性偏高」。改用大碼血壓計後，陳先生的「高」血壓得以平反！

苗條的李小姐一直懷疑自己血壓偏低，筆者為她排除了甲狀腺毛病後，建議她改用細碼血壓計及喝足夠水份，李小姐的「假性血壓低」亦不藥而癒。

結論是：一般手臂圓周在 27 至 34cm 以內才適合使用標準尺碼成人血壓計。讀者請參閱個別血壓計說明書的手臂圓周適用範圍去決定尺碼。

高血壓可分為原發性及繼發性兩種，超過九成高血壓患者都屬於原發性，即是原因不明，但可能與遺傳及後天環境因素有關。至於餘下少數繼發性高血壓患者，則由於腎病、內分泌異常、服用藥物等原因導致。

健康的生活模式並不是病人專利，即使身體健康，也要注意飲食及運動。如果不幸發現血壓過高，應盡早找家庭醫生檢查，以便確定病因，排除背後隱疾，例如腎病、內分泌疾病等，不可諱疾忌醫。

| 撰文：張宇醫生

養和醫院家庭醫學專科醫生