

高血壓

高血壓危害健康，不應忽視。

都市人不良生活習慣多不勝數，而香港的高血壓患者可謂非常普遍。

可是，高血壓往往不形於色，因此有「隱形殺手」之稱。要對付高血壓除了可以用藥物，其實運動也十分奏效。

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

何謂高血壓？

高血壓由不良生活習慣引起，包括少運動、飲食多油多鹽少菜、身高體重指數（BMI）高於25的肥胖人士、吸煙喝酒及壓力大。加上只有小部分高血壓患者會出現頭暈、頭痛及疲倦等徵狀，由於病徵不明顯，所以不少病人往往到已患病了一段時間才會發現。高血壓會加重患者的心臟及心血管負荷，若沒有妥善處理可以引致中風、心臟病、心衰竭、腎衰竭及視力問題。

美國心臟協會（American Heart Association）於去年收緊高血壓的標準，以往為上壓高過140mmHg及下壓高過90mmHg，現時調高標準至上壓高過130mmHg及下壓高過80mmHg。



與運動



養和醫院物理治療師
蘇而美



▲吸煙是高血壓成因之一。



▲患者應按醫生指示服藥，不應胡亂停藥。

以運動發揮最佳效果

「運動是最有效的非藥物治療，可以降低4至11mmHg的血壓，好處有時可以媲美藥物。」養和醫院物理治療師蘇而美說。運動可強化身體機能，減少中風及患上糖尿及冠心病的機會，又可舒緩壓力。

不過她補充，美國心臟協會指出第一階段高血壓患者（上壓130至139mmHg及下壓80至89mmHg）也有分高風險及低風險，前者指患有心臟病、糖尿病等其他疾病，後者指未有出現其他疾病；前者也要配合藥物治療，最主要由醫生決定所需，後者就可以先嘗試以運動及改善生活習慣來降血壓。另外「升高血壓」（Elevated Blood Pressure）人士，即上壓120至129mmHg及下壓低於80，也建議開始改善生活習慣，減低增加血壓的機會。

良好生活小貼士

- 持續的適量運動
- 健康飲食，少鹽少油多菜
- 控制體重，BMI維持在18.5至24.9內
- 戒煙及減少飲酒
- 壓力管理
- 按醫生指示服降血壓藥物，不應自行停用



運動時應穿合適衣服，並多進行肌肉鍛煉。

患者的運動須知

蘇而美指，一般高血壓患者可自行運動，不過個別患者運動可能有風險，事前先諮詢醫生及物理治療師意見。另外，記得留意以下重點：

- 運動前，上壓高於200mmHg及下壓高於110mmHg應暫停運動。
- 應穿透氣運動服，於通爽及溫度適中的地方運動，並飲充足水分，防止夏天中暑及冬天血管收縮。另外，若正在服用乙型受體阻斷藥及利尿藥這些藥物的人士要留意，可能會影響患者的體溫調節功能。
- 不要飢餓時運動，避免血糖過低，正服用乙型受體阻斷藥及利尿藥的人士要留意，因為有機會引致低血糖。
- 運動要避免急速轉換動作，因降血壓藥可能會引起體位性低血壓，例如會容易「跔低起身見頭暈」。
- 服食降血壓藥會令肌肉乏力，患者應進行肌肉鍛煉，同時強化肌肉可協助減低血壓。
- 鈣拮抗藥及乙型受體阻斷藥會減慢靜止及活動時的心跳，所以不可單靠量度心跳，而需同時留意自己的主觀感受，判斷自己是否適合運動。
- 運動時不應閉氣，應保持呼吸暢順。
- 運動後，尤其夏天，切勿洗凍水浴及喝凍水，會令血管收縮，令血壓更高。



運動加強心肺功能，有助控制血壓。

運動四部曲

高血壓患者要緊記運動四部曲：運動前一定要熱身，再進行帶氧運動及肌肉訓練，完成運動過後也記得要有緩和動作。如果運動期間不適，必須立刻停止及求醫。另外蘇而美提醒：「要降血壓得宜，記得要有耐性，至少要持續一至三個月。才可能見到成效，並需持之以恆。」

熱身運動可以低強度的帶氧運動為主，例如可慢行五分鐘，讓心臟與肌肉熱熱身。然後，應每日進行三十至六十分鐘的中強度帶氧運動，患者應感受到自己呼吸加速及流汗，雖感辛苦但運動時仍能說話。蘇而美指，患者可不時轉換不同運動，例如可游泳、跳舞、踏單車及球類活動，以增加運動的趣味。她亦指，患者初期可以分段形式進行，例如每十分鐘一段，幫助適應，仍覺吃力的話可先從日常生活習慣着手，先每日行一萬步，再逐步增加運動量。

而肌肉鍛煉方面，患者可選擇舉啞鈴、深蹲或阻力器械等，每周兩至三次，四肢及身體都應鍛煉得均勻。肌肉鍛煉會於短時間增加血壓，所以應以輕磅、輕阻力及多重複的原則為主，阻力、重量及動作速度都應適中及量力而為，可重複動作十五至二十次。此外要保持呼吸暢順，抵抗阻力時呼氣，放下阻力時吸氣。最後應進行十至十五分鐘的緩和運動，可慢步行，緩和心跳及呼吸。過後患者可進行拉筋伸展，放鬆肌肉，主要伸展剛才運動所用的肌肉部分以減少受傷。

進行深蹲時可以椅子幫忙，雙腳與肩同寬，下蹲時臀部輕輕觸到椅子就可。

