

生活与健康叢書

高血壓中西療法

4.1
2

- 及早預防高血壓
- 高血壓病的起因與症狀
- 治療高血壓的中西藥
- 治療高血壓的西藥
- 警惕高血壓的併發症
- 如何防治腦出血

生活·健康叢書

高血壓中西療法

黃卓雄醫師編著

大光出版社有限公司

高血壓中西療法

編著者：黃 卓 雄

出版者：大光出版社有限公司

香港丹拿道友福園A座二樓

承印者：嶺南印刷公司

香港西環西安里十三號

出版日期：一九八三年十二月

版權所有・翻印必究

前 言

高血壓病是一種十分常見的內科病，特別是在像香港這樣的繁盛的都市，其發病率很高，尤其是中年及老年人更容易出現高血壓病。高血壓病患者中很大部份是從事腦力勞動的中年人。因此，高血壓病已成為現代都市最常見的疾病之一。

高血壓病患者常常是在不知不覺中患上此病的，而高血壓病亦常常在不知不覺地侵害人體的腦、心臟、腎臟等重要的器官，因此，如何能及早地發現及防治高血壓病，已是一般人所十分關心的事情。

本書編者就是用最淺顯的文字介紹了高血壓病的病因、症狀、血壓計的使用等等，並且介紹了各種中、西成藥治療高血壓病的方法，更着重談及高血壓的預防以及高血壓病患者在生活上需要注意的地方等等，因此，本書是高血壓病患者及其家人所必不可少的一本通俗讀物，同時亦向大家提供預防高血壓病的一般知識。書中部分文章選輯自《生活與健康》雜誌，均在篇末注明。

由於編者水平有限，加上醫學的進展日新月異，因此，錯漏之處在所難免，尚祈海內外賢達及各位讀者，予以指正，是為幸也。

黃卓雄 八三年四月於香港

目 次

趣談血壓·····	1
及早預防高血壓病·····	6
高血壓病的起因與症狀·····	12
黃省三治高血壓驗方·····	21
治療高血壓的中藥·····	23
治療高血壓的西藥·····	31
血壓及血壓測量法·····	42
談談高血壓的一些問題·····	47
警惕高血壓的併發症·····	53
腎性高血壓及高血壓腎病·····	57
如何防治腦出血·····	62

趣 談 血 壓

血壓是怎樣被發現

在二百多年以前（一七三三年），有人將馬的頸部皮膚切開，在馬的頸動脈中插入一根管子，將這管子 and 一根長的、垂直的玻璃管相連接，結果從馬頸動脈中噴出來的血液在這管子裏垂直上升到約2.5公尺的高度。這個實驗很清楚的說明，血管中的血液具有相當大的壓力，這種壓力就叫做血壓。而且值得注意的是在長玻璃管中的血液高度是波動的，跟着心臟的收縮以及舒張，血壓也一會兒高，一會兒低。

正常人的血壓比馬要低些，可使血液在玻璃管內上升不超過1.5——1.8公尺。但是在高血壓的情況下，人的血壓足以使血液垂直上升至4公尺的高度。

在各種不同的溫血動物之間，血壓的差異是很小的，而且血壓的高低和動物身體的大小幾乎是沒有關係。例如小白鼠動脈血壓可以比人的血壓還高；而家鼠的血壓幾乎和巨型大象的血壓沒有什麼差別，鳥類的血壓要比哺乳類動物高一點，而冷血動物蛙、龜等的血壓就比較低了。

血壓計的發明及原理

用血液本身垂直上升的高度來標誌血壓的高低是不科學的，所以後來就有人改用U字形的水銀檢壓計來記錄血壓，就是把動物的血管和水銀檢壓計相連接，觀察動物的血壓能夠推動水銀柱上升多少高度，用此法來表示血壓的高低。

但是如果醫生測血壓都要割開皮膚，把血管和水銀檢壓計連接起來測的話，這種測血壓法誰也會害怕並且是行不通的。後來經過人們反覆盡心的設計，終於發明了現在這種準確、迅速、方便的血壓計。

現在所用的血壓計不是直接測量血管內的壓力有多高，而是看外界用多大的壓力剛好能將血管壓住而不讓血液流過。因為血壓實質上就是血液對血管壁呈現的壓力，如果外界的壓力大於血管內的壓力，那麼血管就會被壓住，血液就流不過去。如果外界的壓力小於血管內的壓力，血液就能流過去。而當外界壓力和血管內壓力相等時，這時的外界壓力就反映了血管內壓力的大小了。這就是間接法測量血壓的原理。現在的血壓計就是按照這個原理來設計的。因此每次測量血壓時，都要在臂部纏一個橡皮袋，醫生用橡皮球把空氣打入橡皮袋內以壓着血管，然後把空氣慢慢地放出，一面從血壓計上讀出水銀柱的數值，同時結合聽診器，便能準確地量出血壓了。

產生血壓的原因

大家都知道心臟是身體中動力樞紐，在一生中，它一刻不停地跳動着，它一回兒收縮，一回兒舒張。心臟收縮時將血液泵出，心臟舒張時，又將血液由靜脈回收到心臟。心臟收縮時一方面增加了血液流動的速度，另一方面使血管中的壓力增高。這種因心臟收縮而產生的壓力稱為收縮壓，但當心臟舒張時，由於血管壁收縮張力等因素存在，血壓並不下降至零。這種在舒張狀態下血管內聽呈現的壓力，稱之為舒張壓。

由此可知，產生血壓的原因是在於心臟的收縮。心臟收縮力強，泵出血量多，血壓就高；心臟收縮力弱，泵出血量少，血壓也就低。

但是決定血壓高低的因素不僅在於心臟收縮的力量，還同周圍血管的狀態有關。血管收縮時，血液流過狹窄的管徑，所遭受的阻力就大；血管舒張時，血液流過寬暢的管徑，所遭受的阻力也就減少。心臟活動有一個特點，就是在一定的範圍內，周圍阻力越大，所做的工作就越重，因而血壓就越高。老年人的動脈口徑縮小，血管中的阻力就大，所以血壓比一般青年人要高。動脈硬化時小動脈口徑普遍都顯著縮小，阻力大為增高，這時血壓就會升得很高。

心臟和血管是一個密閉的系統，如果在這密閉系統內血液份量增加，就會使心臟的收縮力量加強，血壓就上升了。血液量少時，則心臟收縮

力減弱，血壓就降低。這就是為什麼當大出血時，病人的血壓會急劇下降；而輸血之後可使失血的病人血壓回升的道理。

血液中含有豐富的膠性物質，如血漿白蛋白、球蛋白、纖維蛋白等，更含有無數的紅血球，因此血液本身具有一定的粘滯性。如果用血液與水比較，血液的粘滯性要比水大五倍左右。粘滯性相當高的血液，流經狹窄的管腔時，會產生很大的摩擦力，這也是一種阻力，所以血壓就要高一些。如果血液的粘滯性低，摩擦力小、阻力也小，血壓跟着就低了。粘滯性的大小，主要決定於血液中蛋白質的含量和紅血球的數目，血漿蛋白高，紅血球數量多，粘滯性就大，反之粘滯性就小，這就是重度貧血和營養不良的病人血壓會稍微低下的原因。

血壓變動的因素

雖然正常成人的血壓的收縮壓大概都在110—140毫米水銀柱左右，而舒張壓在70至90毫米水銀柱左右，不過在日常生活中血壓時刻隨着身體的活動狀態、體位等條件而有不同程度的變化，而且人的性別、年齡、起居、飲食等也可影響動脈血壓的數值。一般來說，年幼的收縮壓較年長的為低，而老年人的血壓又往往較高，這是因為老年人的血管逐漸硬化的緣故。以男子與女子相比，男子的血壓常較女子高。就以同年齡男

子而論，強壯的和體力勞動的血壓又常較文弱者為高。

隨着身體姿勢的改變，血壓也會高低不同，一般說臥位時血壓低，坐時血壓較高，站立時又較坐時為高；所以嚴重的高血壓病人以適當臥床靜養為宜。

肌肉運動時，血壓隨着運動劇烈的程度而上升，發怒、恐懼、精神緊張等情況下，血壓往往也極度上升，因此高血壓病人避免過多的體力活動，避免精神刺激也是十分之必要的。

血壓是循環系統活動狀態的反映，同時也是保證身體各部分器官進行生命活動的必要條件，盡管在日常生活中人們的血壓經常受到各式各樣因素的影響，但是在神經系統和內分泌腺的精確而微妙的調節下，血壓可以保持在一個相當恒定的水平上。這對於身體要進行十分複雜的生命活動是十分重要的。

血壓是一種非常重要的生理機能反映，它是循環系統中的一個重要指標，因此正確地了解血壓的概念及其產生的原因和變動的因素，對於高血壓的防治和掌握高血壓的攝生之道都有重要的意義。

及早預防高血壓病

隨着時代及醫學技術的進步，人們的壽命都普遍地提高了，以前認為「人生七十古來稀」的說法，似乎已不合時宜，現在年齡超過七十歲的老人已越來越多；但是，高血壓病仍舊威脅着人們的健康，特別是老年人，患上高血壓病者實在不少，而且高血壓病可以導致血管硬化、心臟病、高血壓性腎病以及腦血管意外等等，因此，如果能及早預防高血壓病，那麼人們的壽命便可以更長，而老年人血壓正常的話，亦可以生活得更健康更愉快，但是預防高血壓病一定要及早進行，並需持之以恆，才能收到事半功倍之效。

高血壓病通常發生在四十——六十歲之間，但亦有少部份可以發生在年輕人身上（年輕人患有血壓高，多數是由於其他各種疾病所引致者，因此需作詳細的檢查），那麼為什麼高血壓病好發於中年及老年人呢？原來，有些生活習慣如不注意，日積月累，就會成為發生各種疾病的原因，特別是高血壓病。因此，注意一些生活小節，對於預防高血壓病是有積極的作用。

首先，我們應該注意人的精神狀態，生活在香港的人，多數都在積極地工作，特別是腦力勞動者，他們不少人是整天除睡眠之外都在動腦

筋，因此腦部的大腦皮層便沒有得到適當的休息，進而會引起大腦皮層過度疲勞。

此外，在香港這個自由競爭激烈的社會裏，日常生活或者工作上的精神壓力、憂慮、糾紛以及各種類型的矛盾等等，都會經常地出現，這些看來是小事，但如果經常反覆地出現在同一人身上，對於精神上是有害的，它可使大腦經常發生過度的興奮及疲勞。而且由於婚姻、事業、家庭、學業上的不如意事的打擊，都會造成精神上強烈的刺激及創傷，這也是做成大腦皮層的過度興奮及疲勞的原因。

香港不少人都是大忙人，他們除了日間工作之外，晚上還有一大堆的應酬，因此做成夜眠的習慣。另外，一些人則有打通宵「麻雀」的習慣。甚至喜歡在深夜追看電視片集而至夜睡。有的則由於種種原因，以及睡眠的環境惡劣，至形成睡眠欠佳。以上種種都是造成睡眠不足的原因，但是睡眠不足可使神經系統耗損，特別是大大腦皮層，是需要睡眠來恢復疲勞的。

因此，腦力勞動不當引起大腦過度疲勞、長期反覆和突然而強烈的精神創傷，以及睡眠不足，都是引起高血壓病的基本原因之一。當血管舒縮神經中樞失去了控制血管收縮及舒張的正常能力時，對各種不同的刺激反應都會引起小動脈收縮，起初使動脈壓暫時增高，以後增高的時間更長，最後變為持久的高血壓。

某些人（例如弱型神經型的人）即使受了極

小的刺激，其血管舒縮神經中樞也很容易發生反應過強。在較小的情緒波動或輕微的體力勞動時，他們的血壓就立即增高，且比其他人在同一情況下血壓升高後保持更久，這種人如不採取預防措施，是極易患上高血壓病的。

除此之外，血管舒縮神經中樞的敏感性增高可使新陳代謝發生障礙：在小動脈壁內有透明蛋白及類脂質沉積，同時動脈壁的末梢神經也發生變化。這樣的血管對於興奮發生特別強烈的反應，引起長時間的痙攣及動脈壓增高。

除了上述因素之外，過多地食用脂肪、糖類以及麵包、麵飯等，加上每日吃入過量的食物，明顯地超過身體的需要，就會引起過度肥胖，在本港這種情況是極為常見的。據觀察，過份肥胖時動脈壓（主要是指收縮血壓）的水平隨着體重增加而升高，而體重下降了血壓亦下降。食物中如豬腦、蛋黃、鵪鶉蛋、肥肉、奶油中均含有大量的膽固醇（詳細可參考本書內之「日常食物膽固醇含量表」），多吃這類食物可以使膽固醇沉積在動脈壁內，引起了動脈粥樣硬化，使高血壓病加重。

在本港一部分人由於生活及工作所需，因此形成食無定時，而且上落樓梯有電梯，出入則坐車代步，工作時則長期坐着，所以使人長期少動多坐，從表面來看，人確是舒服極了；但是這種狀態時間長了，對於身體並無益處，容易使人產生過度肥胖等，所以，亦是形成高血壓病的原

因之一。

此外，內分泌腺（如性腺、甲狀腺、腎上腺、腦垂體）活動障礙，可以使高血壓病變得明顯或者使病情加重，這種情況在女性經絕期前後特別常見。

在這裏需要特別強調指出吸煙和飲酒對於心血管的毒害作用。煙草中（不論是香煙、煙絲）毒性作用，吸煙以後會發生血管痙攣，因而導致血壓升高，脈搏加速，甚至出現間歇性心悸以及其他器官的變化。所以吸煙可以使高血壓病加速發生並使之惡化。

不少人有飲茶的習慣，特別是上了年紀的人更喜歡上茶樓飲早茶，來一壺濃普洱，飲了之後確是有提神的作用，但是對於有高血壓病的人是殊不適合的，因飲入濃茶後，可以使血管收縮心跳加速，從而導致血壓上升，所以上了年紀或有高血壓病者，均不宜飲濃茶及咖啡，早期高血壓病者，常常因飲濃茶及咖啡後，即出現血壓升高，這樣的例子是屢見不鮮的。

飲酒之後，酒精進入血液內，可以使人的神經系統活動受到損害，並可產生心跳加速，從而使血壓上升。

當我們明白了高血壓病的原因，我們就應積極去預防。經常少活動的人，特別是有肥胖和動脈硬化傾向的人，必須增強神經及心血管系統的功能，以防止動脈粥樣硬化的發生。晨運和適當的運動可使人的肌肉發達，精神開朗。即使人發

生了極大的困難，或者神經高度緊張的時候，運動對於人的精神狀態也能起一種鬆馳的作用。同時已經知道，適度的肌肉活動或者體育運動可使身體內產生一種降低血壓的物質，因此，從事體力勞動的人較少得高血壓病，這是其中的原因之一。

從青少年到中年，甚至老年都應堅持運動，不要到了出現高血壓病才進行運動，而且運動需要持之以恆，「三日打魚、兩日曬網」是不會有大收效的。運動方面應該逐漸增加，並應適可而止，不應超過自己的體力所及，特別是有高血壓病或者心臟病者，更應該注意。其實適當的運動可以使身體強健，促進新陳代謝，並可防止肥胖及起減肥的作用，自然亦防止了動脈粥樣硬化的發生。運動中以游泳較好，因它能使全身的肌肉絕大部分參加了活動，而且對心、肺亦是很好的鍛煉。

現在由於交通工具的發達，加上人們的生活水平提高，所以許多人喜歡出外旅行。表面看來這僅是一種享受，其實對於預防高血壓病是有一定的作用。其主要原因是，旅行時人的精神可以得到鬆馳，而且旅行其間亦可以得到一定的運動，高血壓病的主要病因與長期的精神緊張有關，精神定期得到鬆馳，高血壓病當然不容易出現。對於患有高血壓病而同時合併神經衰弱者，旅行對他們的幫助更為顯著。

我們已經提過進食大量含有高膽固醇食物的

危害性，特別是對於40歲以上的肥胖趨向以及需要減肥的人，或者驗血時血內膽固醇(Cholesterol)已超過正常者(膽固醇之一般正常值是130—240 mg/100ml)，首先應該在日常飲食中減少食含膽固醇高的食物，食用油最好是植物油，因植物油不含有膽固醇。而且在這個年齡多食含有親脂性物質的食物(親脂性物質是對脂肪及油類有親和力，能影響脂肪代謝，使肝臟內積存的脂肪減少)，例如：黃豆、蛋白、白菜、薯仔、熟牛肉等，多食這些食物可以防止發生動脈粥樣硬化。此外，多吃含維他命C的食物(如水果等)，也能預防動脈粥樣硬化的發生。

近來經科學家的研究，證明在嬰孩時期即應減少食鹽量，因高血壓病的發生與嬰幼兒時期食人太多鹽份有關。所以我們應該從嬰幼兒即開始實行低鹽飲食，然而上了年紀的人，由於味覺的減退，所以常常吃了很咸的食物仍覺得很淡，這點是應該注意的。同時，我們應該戒煙，以及少飲酒，對於中年人，亦不適每天飲入大量的濃茶及濃咖啡。

筆者談過了種種預防高血壓病的方法，只要能及早盡力去實行，肯定對於預防高血壓病大有裨益的，而且亦能使大家生活得更好，更健康！

高血壓病的起因與症狀

許多人都聽過「高血壓」這個病名，而且對於「高血壓」這個病，不少人也很關心，尤其是生活在煩囂複雜的都市中的人，以及從事腦力勞動的中年人。

什麼是血壓呢？怎樣才算是高血壓呢？這些問題未必每一個人能完滿地解答，而且一部份人對於這個問題還會存有一些錯誤的認識。筆者常常碰見一些病人，當與他量血壓之後，總是會提出：「醫生，我是否因為血壓低而引起貧血呢？」，在這些人心目中，認為「血壓低」即等於貧血，因此錯誤地以為通過量血壓就知道是否貧血。這裏，且來談談血壓的基本知識。

動脈血壓通常簡稱為血壓。血壓的產生是由於左心室收縮，以一定的壓力將血液輸送到主動脈內，此壓力使動脈擴張並推動血液沿動脈流動。心室收縮時動脈內壓力最高。心室舒張時，由於血管壁的彈力，動脈內血液繼續向前流動，而血壓則逐漸下降至一定限度。隨後，血壓又因心室收縮而升高。如此循環交替。所以在心臟收縮期血壓最高，在心室舒張期血壓最低。最高的壓力稱為收縮壓，最低的壓力稱為舒張壓，收縮壓與舒張壓之差稱為脈壓。