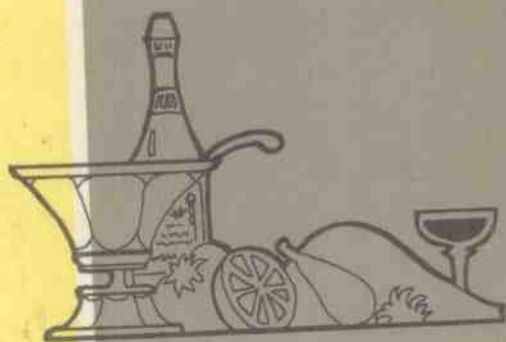
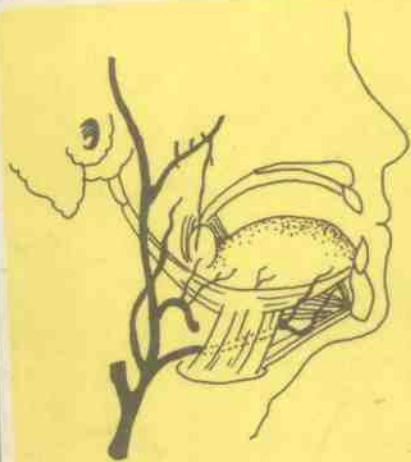


怎樣認識高血壓



香港南聯圖書公司印行

怎樣認識高血壓

王淦嘉醫師譯

香港南聯圖書公司出版

志醫歸高血型

（此處有模糊文字）

編 譯：王 溢 嘉

出版發行：南 聯 圖 書 公 司
地址：香港永結街292號A二樓

承 印：中 國 美 術 印 刷 廠
地址：九 龍 大 埔 道 302 號

版 權 所 有 · 翻 印 必 究

作者原序

這本書是爲了說是血壓高的人，或是還就心血壓會高的人所寫，有關高血壓的大作本來很多，所以筆者敢寫這本書的，是有着以下兩個理由。

第一是因為最近使血壓下降的藥品，急激的在進步，我們這批專門家，最初對於這些過去連作夢都沒想到的，可以下降血壓的事實，感到無比的藥異，同時對於社會的影響，也就頗爲耽心，因爲任意使血壓下降的弊害是可怕的。

但是由於經驗的結果，並能深加注意，確能使血壓下降，爲了高血壓症患者的健康，是也越來越爲明顯。過去認爲高血壓的人壽命短縮，但因爲血壓降下劑的發現，則將來希望是明快的，必要時，也許比血壓正常的人更會延年益壽。但必須要謹慎和忍耐強的努力，同時醫生和患者必

須互相理解，通心協力，應該認為這並不是那麼嚴重的疾病。

爲了使高血壓症的各位，都能理解疾病的預防和治療方法，以及和醫生協力來完成治療這種病的必要知識，這是本書的第一目的。

、第二因爲筆者是專門研究高血壓症和心臟病的醫生，除了整天從事於多數患者的診察工作，也聽到很多很多患者的陳述，最主要的，就是對生命的不安，特別是以對腦溢血恐怖症那種病態的人爲多。這種不安和無謂的恐怖心，反而會使高血壓症更惡化，而真正有時會引起腦溢血的直接動機。由於血壓高，而就心會導致心臟和神經有關係的症狀，這當然是理所當然的，但是這種不安，也是多半都是沒有根據的，於是在本書裡盡可能的詳細解釋這些症狀，而使讀者儘快地早一天由這種不必要的不安當中求解脫，這是本書的第二個目的。

筆者完全由實際的經驗當中，並請幾位患者來協力，才能寫成這本書，有些患者答應眞名實姓出現，實在值得感激。

另外，本書把低血壓也介紹了一章，在目前，雖然低血壓還沒正式爲醫學和社會的問題，但爲此症而苦惱的人却大有人在，這也是應該注意的一個事實。

筆者寫這本書，總以向高血壓，低血壓所苦惱的人們說話一般的心情所執筆，總以讀完本書之後，應該有助於疾病的預防，也有助於疾病的治療，如果眞能達到這個目的，則筆者是最無比歡喜的。

目 錄

作者原序.....	一
一、要由高血壓的不安幻想中求解脫.....	一
三千多人的病歷(一)	
加入保險時才發現血壓高(二)	
你真是高血壓嗎?(六)	
兩個由高血壓的幻想中解脫的病例	
二、怕高血壓和腦中風遺傳而苦惱的人們.....	二〇
腦中風和遺傳(二〇)	
醫學生預測錯誤(二二)	

預防比恐怖還更重要(三〇)

三、神經過敏可以縮短生命……………三二

赤血球的功能(三二)

血壓的原理(三五)

神經和血壓(三八)

由於神經過敏而喪失了生命(四〇)

四、漫不經心也是短命的根源……………四五

五、不是疾病的高血壓和由疾病所引起的高血壓……………四九

不是疾病的高血壓(四九)

由疾病的引起的高血壓(五二)

由高血壓發現了副腎的腫瘍(五三)

妊娠帶來的高血壓(五四)

腎臟炎帶來的高血壓(五五)

由高血壓發現了腎臟的腫瘍(五七)

由腎盂腎炎帶來的高血壓(五九)

由高血壓發現了大動脈的異常(六一)

六、所謂動脈硬化的疾病……………六五

動脈硬化和高血壓不同(六五)

爲什麼動脈會硬化(六七)

在都市生活的人多動脈硬化(六九)

脂肪是動脈硬化的原因(七〇)

嬰兒多喝牛奶也成問題(七三)

動脈硬化男性比較多(七四)

七、血壓要它自動下降還是要使之降下……………七六

爲什麼高血壓可怕(七六)

血壓應該降下的(七九)

不能任意下降血壓(八三)

老年人的高血壓可表現生活力(八六)

八、消瘦時血壓會下降.....八八

——爲肥胖的人們進一言——(八八)

高爾夫球和節制而使血壓下降了(九二)

九、低血壓症又是什麼.....九五

麻煩的體質「低血壓」(九五)

要多補給營養鍛練身體(一〇〇)

家人和周圍的理解很重要(一〇三)

十、荷爾蒙和血壓.....一〇五

高血壓的女性具有魅力(一〇五)

調節血壓的各種裝置(一〇七)

荷爾蒙的功用(一一一)

十一、更年期的對策.....一一六

何謂更年期(一一六)

更年期障礙和荷爾蒙治療法 (一一〇)	
更年期的血壓 (一一一)	
男性也有更年期嗎 (一一三)	
十二、如何實行減鹽的飲食.....	一二六
食鹽對高血壓很壞 (一二六)	
食鹽對心臟和腎臟也有害 (一二九)	
十三、食肉恐怖的迷信要不得.....	一三三
錯誤的飲食治療會導致營養失調 (一三三)	
蛋白質對高血壓不好嗎 (一三四)	
十四、關於米、麥、麩包、麵條等的意見.....	一三八
十五、有關蔬菜、水果、青汁等的問題.....	一四四
十六、因頭痛、肩酸、耳鳴、眩暈而苦惱的人.....	一四七
頭痛的原因有很多種 (一四八)	
肩酸 (一五一)	

耳鳴是麻煩的症狀（一五三）	
眩暈——年紀大的人危險。（一五五）	
十七、忙碌在醫學上的解釋·····	一六一
人的身體是有着一定節奏的（一六一）	
配合身體的節奏來活動（一六四）	
十八、給為失眠而苦惱的人·····	一六八
要抓牢能睡着的機會（一六八）	
治療方法的種種（一七二）	
十九、過四十歲以後中年人的運動問題·····	一七六
二十、寒冷和高血壓——冬季的注意·····	一八三
二十一、酒、香烟的問題·····	一八九
酒精成分使血壓上昇嗎（一八九）	
喝酒方法適當還能成為良藥（一九二）	
有害無益的香烟（一九三）	

只能品嚐香味的程度就可以（一九六）

太過勉強的禁烟也有害（一九七）

二十二、要保護心臟.....二〇〇

心臟的強和弱（二〇〇）

什麼是危險的心臟（二〇六）

什麼是衰弱的心臟（二〇九）

二十三、也要保護腦.....二二一

腦溢血不一定都會喪命（二二二）

因努力和毅力而治癒了半身不遂的病例（二二四）

腦溢血能夠預測嗎？（二二九）

已經成為半身不遂的人時（二三二）

二十四、要保護腎臟.....二二六

二十五、性生活是否對高血壓有害.....二三二

二十六、可以使血壓下降的藥劑.....二三六

血壓降下劑的發現和效果 (一一三六)	
印度蛇木的 Alkaloid 有效的實例 (一一四一)	
最新的降壓利尿劑有效的實例 (一一四一)	
不能期待有效的心理太急 (一二四四)	
二十七、結論.....	二四八
——爲了由血壓的不安中求解脫的十二條件 (二四八)	

一、要由高血壓的不安幻想中求解脫

三千多人的病歷

筆者自從被任爲國立東京第一醫院高血壓中心負責人，實際從事高血壓患者的診治工作，已經整整十餘年於茲，曾經筆者精密檢查並予以科學的觀察和治療的患者，依最近最保守的統計，也在三、四千人以上。

在這期間，關於這方面的學問，有着顯著的進步，頗具功效的血壓降下劑，也有很多出品，對於高血壓的治療，比以前要容易得多了。但在三十餘人的病種當中，其實有很多人根本就不服用藥，便自然可以痊癒的。因爲大多數的病患，並不是真意義的高血壓症。

一、要由高血壓的不安幻想中求解脫

可是事實，在還沒到筆者的中心來以前，幾次測量血壓的記錄都很高，就連由高血壓所帶來的病狀，諸如頭痛、動悸、肩酸、眩暈等，也多半出現，但這些人爲什麼並不是真的患着高血壓呢？

當然這些人如果置之不理，也許真能成爲高血壓症而導致腦溢血可怕的症病，但若能善予預防，是不會發生問題的。爲了容易理解，讓我們舉實例來進行說明。

加入保險時才發現血壓高

平素自信健康，從來沒生過大病的五十一歲山田一夫先生（假名），本來一直工作得很好，最近突然感覺工作有些吃力，夜晚的睡眠也較淺，時常在夜裡覺醒，當早晨要上班，三天兩次感覺頭重，並有時頭痛，自覺體力和氣力都越來越衰老的樣子。

於是開始注意到，自己妻兒的將來，反正經濟已稍具基礎，便想到要加入生命保險。最後終於連絡生命公司外務員的熟人，在公司裡接受了加入保險的健康檢查，沒想到第一次的檢查，最大血壓是一六〇，按照保險公司的規定，是不能加入生命保險的。

平素自認健康而又從未生病的山田先生，便受了嚴重的打擊，他自覺應該不會有這種荒唐的事情，檢查醫生也認 血壓有時會突有高低，約好第二天再來檢查一次，這廿四小時，在山田先

生來講，真是夠漫長的了……

第二天，他又伸出了臂，捲上血壓計，可能是當醫師在測量計算血壓數值時，他內心裡異常的不安，這次的血壓更高，已升到一七三，這樣一來，保險公司無論如何也不肯訂約了。

因而他更爲疲勞、頭痛，心裡也更爲焦躁，想到自己家庭前途，心情無比低落。他再想到報上經常刊出由於腦溢血而急遽死亡的消息，他益覺不安，甚至於各種高血壓特效藥的宣傳，也都好像爲自己而寫似的。高血壓、腦溢血是日本人最大的死亡原因——他覺得自己已經走上了這個命運……

這時候，他又很着急的找另外醫生測量，這次竟升到一八〇，心裡更着急不安。最後才到國立東京第一醫院的高血壓中心來，所以本中心才有了山田一夫先生的病歷。

初診的血壓是一八〇和九〇。很明顯的可以說明，過去保險公司的醫生和另外醫生的測定，並沒有錯誤。但真是高血壓症嗎？

山田先生的病歷是這樣的：

家族遺傳關係

父親 六二歲因直腸癌死亡。

母親 五八歲因心臟病死亡。

一、要由高血壓的不安幻想中求解脫

妻 四五歲健康。

子女 男女各兩人均健康。

祖父 疾病不詳死亡。

祖母 腦溢血死亡。

外祖父 急性肺炎死亡。

外祖母 腎萎縮而死亡。

兄弟三人均健康。

由家族關係來看，是與高血壓有着關係的，只有祖母的腦溢血和外祖母的腎萎縮，母親的心臟病不知道詳細的疾病名稱，因而山田先生不能說完全沒有高血壓的體質，同時據說山田先生祖母患上腦溢血昏倒下去後，又發出高高地鼾聲活了三天，才突然死亡，這是他後來回想起來的。山田先生在高血壓中心，經過一週間的固定精密檢查，結果證明的神經系，特別是腦循環、或是眼底檢查等，都沒有不正常。心臟和血管又沒有特別毛病，腎臟的功能也很正常。

第二次來本中心檢查時，最大血壓為一六八，最小血壓為八八，等他靜臥在醫院病床上卅分鐘，再予測量時，最大便為一五六，最小為八五了。當時山田先生是五一歲，由日本人一般標準來看，血壓還有些稍高，這是不能不承認的。