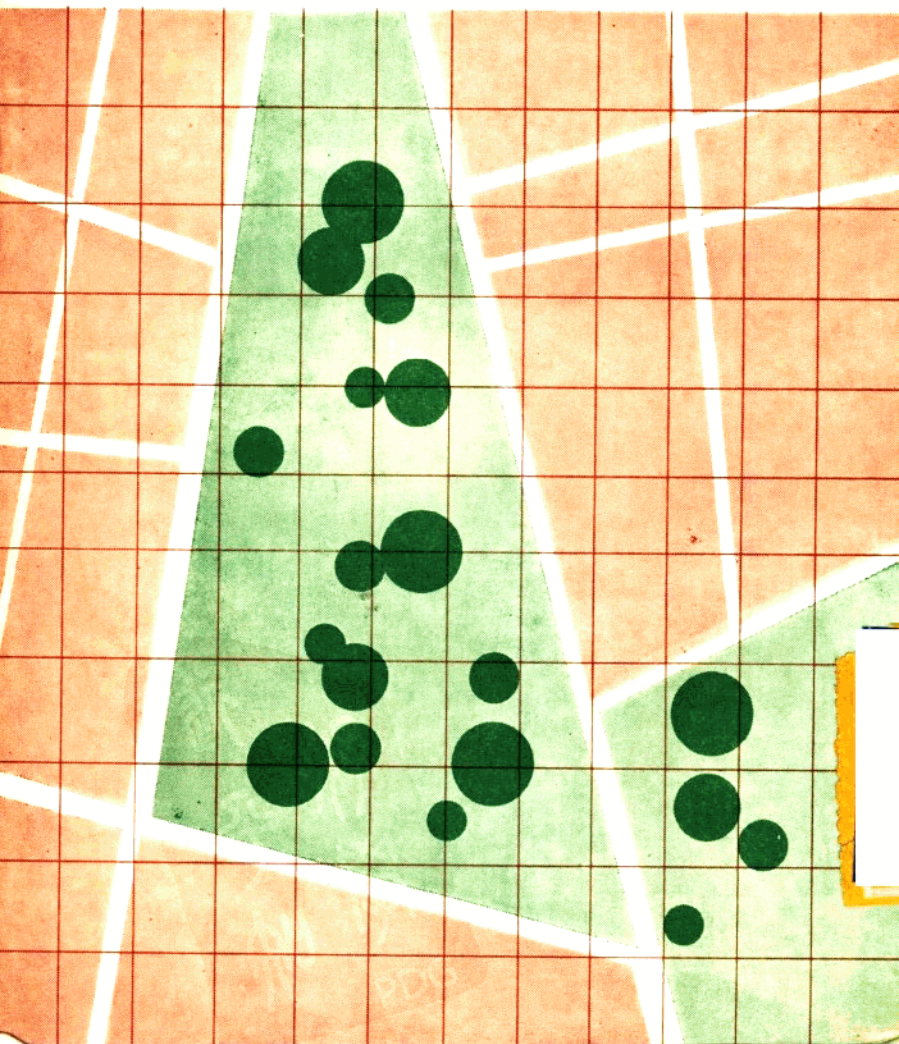


張文蔚編著

大光出版社出版

高血壓十大問題



高血壓十大問題

——張文蔚編著——

高血壓十大問題

著者：張文蔚

印行者：大光出版社有限公司

香港丹拿道友福園A座二樓

承印者：新雅印務有限公司

香港灣仔謝菲道301號

定價二元五角

一九七九年二月版

版權所有 * 翻印必究

目 錄

一、你真的是患了高血壓嗎？	一
二、血壓究竟是什麼？	一五
三、哪些因素會影響血壓？	二二
(一)神經和血壓	二二
(二)荷爾蒙和血壓	二三
(三)寒冷和血壓	二五
(四)酒和血壓	二五
(五)香烟和血壓	二六

(六) 忙碌和血壓·····	二六
(七) 食鹽和血壓·····	二八
(八) 肥瘦和血壓·····	二八
(九) 肉食和血壓·····	二九
四、哪些疾病可以引起高血壓？·····	三四
甲狀腺機能亢進與高血壓·····	三五
腎上腺的疾病與高血壓·····	三六
妊娠與高血壓·····	三六
腎臟炎與高血壓·····	三七
五、動脈硬化是否就是高血壓？·····	三九
六、高血壓有哪些症狀？·····	四三
(一) 頭痛·····	四三

(二) 肩酸.....四五

(三) 耳鳴.....四八

(四) 眩暈.....四八

(五) 失眠.....五一

七、應該怎樣降血壓？.....五六

八、高血壓病人應該注意什麼？.....六三

(一) 關於飲食.....六四

(二) 香烟有害無益.....七二

(三) 體重和運動.....七二

(四) 忙碌的問題.....七九

(五) 寒冷天氣要留意.....八一

(六) 性生活的禁忌.....八二

九、爲什麼要特別注意心腦腎？	八四
----------------	----

（一）心臟的衰竭	八四
----------	----

（二）腦溢血的後果	九〇
-----------	----

（三）高血壓容易損害腎臟	九三
--------------	----

十、怎樣治療高血壓？	九七
------------	----

總結 防治高血壓十大要點	一〇三
--------------	-----

一、你真的是患了高血壓嗎？

朋友，當你走進書店，突然看中這本書的時候，我想，你不是對高血壓問題有興趣，就是你懷疑或發現自己患了高血壓。或許你已經看過許多不同的有關高血壓的書和文章，或許你正在為你的「高血壓」感到不安，但是你可曾想到這個問題嗎？你真的是高血壓嗎？的確，高血壓的後果是嚴重的，這已是這些年來人們普遍的認識，這是不可否認的。但是目前有許多病人，並非真正患了高血壓。無端的恐懼，不必要的服藥，對這些人不僅未能帶來益處，反而造成很多惡果。有一些人，在醫生處幾次測量血壓都是很高的，甚至還有高血壓的各種症狀，他們是不是真的患了高血壓病呢？當然，這些人如果置之不理，也許真正成為高血壓而導致腦溢血，甚而死亡，但若能善於預防，是不會發生問題的，你若不信請看下面的實例。

平素自信健康，從來沒有生過大病的五十一歲的田先生，本來一直工作得很好，最近

突然感覺工作有些吃力，夜晚睡眠也較淺，時常在夜裏覺醒，當早晨要上班，三天兩次感覺頭痛，自覺體力和氣力越來越衰弱，乃去醫生處檢查。醫生告訴他最高血壓是一六〇，這對田先生是一嚴重的打擊，他覺得應該不會有這種可怕的事情發生。醫生和他約好，次日再查一次，這廿四小時，在他來講，真是夠漫長的了……。

第二天，他又伸出手臂，捲上血壓計，他的內心異常的不安，測出的血壓是一七三。因而他更爲疲勞、頭痛，心裏更爲急躁，想到自己的家庭前途，情緒無比低落。他再想到報紙上經常刊出由於高血壓和腦溢血而急劇死亡的消息，他益覺不安，他覺得自己已經走上了這條道路……。

這時，他又很急的找另外醫生測量，這次竟升到一八〇，心裏更着急不安。最後來到醫院診治。

從他介紹自己的情況中得知，他祖母是由腦溢血而死亡，當時他祖母昏倒下去後，發出高高的鼾聲活了三天，才與世長辭的。他的外祖母患的是腎萎縮而死亡的。從家族關係看，他是有高血壓的體質的。

但是經過一週詳細檢查，證明神經系統，特別是腦循環和眼底檢查等，均沒有不正常。

心腦和血管又沒有特別毛病，腎臟功能也很正常。

第二次來檢查，高壓一六八，低壓八八，當他靜臥病床卅分鐘後，再進行測量，高壓便爲一五六，低壓八五，按照五十一歲的標準，血壓是有些偏高的。

經過精密徹底檢查之後，醫生向田先生說明他的腦、心、腎等都很正常，而其祖母和外祖母所發生的可怕疾病，並不是已經同樣發生在他身上。

但他始終還沒有擺脫懷疑的心情，於是便給他服用治療一般神經衰弱的簡單鎮靜劑。服用一週後，田先生再來醫院時，臉色有了活氣，夜晚睡得很好，不再頭痛，精神也愉快得多了，只是每當早晨時很快醒來，傍晚有些疲勞，記憶力和氣力不太理想。

血壓是高壓一四五，低壓八三，此時告訴他以後不必服藥，只要留意日常生活，稍加運動，便可相安無事了。可是心裏仍覺不安的田先生，認爲此藥既然如此有效，何不繼續再服用些。爲了順從他的意願，醫生還是給了他一些輕量的鎮靜劑，告訴他自己想要服用時，可以服用。

從那以後，田先生每半年來醫院一次，接受檢查，到現在已經平安的過了六年的歲月。每次來院，都露出極其高興的神情。六年中沒有服過任何藥，但醫生鄭重交代他，注

意飲食生活，絕對不能再增加體重。

田先生真的患了高血壓症嗎？不是的，這就是我要向各位讀者講述的問題。

要知道，一個人的血壓絕對不是固定的。由於人一時的精神和肉體條件，是會有相當的上升或下降，特別在集中精力在工作或是精神緊張時，血壓當然會上升的。田先生的血壓測量越高，每當血壓計捲到臂腕時，心臟便在猛烈動悸，這就是他血壓升到一八〇的真正原因。

但當經過各項診察，而能恢復自己對健康的自信，再給予簡單鎮靜劑而使精神鎮靜後，他的血壓自會下降，然後加上日常生活的改善和飲食生活的留意，血壓便恢復正常，所以說田先生絕對沒有患上高血壓症。

但是若果置之不理，兩三年後，說不定真會患上高血壓的。有這種高血壓傾向的人，若再加上暴飲暴食，失眠，過勞，精神的困擾和身心的不健康，對於血壓有着極為不良的影響。後面會進一步闡述。

測量血壓可以發現一些高血壓病人。但是亦要注意，不管是在精神的，或是各種肉體的條件下，血壓可以有一些波動或稍稍升高，而許多往往是正常的變化，所以被測量的人

是不應疑神疑鬼的認為自己就是真正有高血壓病，這是有損無益的。

你是真正有高血壓症嗎？還是像田先生那種情形呢？我們要再深入的加以理解。下面的一個實例，可以作為更好的說明。那麼請看一位電影導演陳先生的經歷吧。

他的身體本來就不太理想，四十歲以前，仗着年輕力壯，一直忙碌終日，事忙責任重，整天疲憊不堪。四十歲以後，精神和肉體不如年輕時那麼充沛有力了，可是仍然過份地使用着自己的體力。

電影導演是非常費神和極緊張的工作，拍完一部片子後，精神和肉體都是無比的疲乏不堪。每年休息的時間常常還不到兩個月。本來胃腸就很弱，現在經常發生胃痛。

正值此時，六十三歲的老母親突然腦中風亡故，對他是個極大打擊，內心非常不安，害怕老母親的病遺傳到自己身上。趕緊測量血壓，高壓是一五〇，醫生告訴他，血壓超過一五〇，就算是患上高血壓症了。以後繼續測量，血壓由一五〇而一七〇，竟升到一九〇，最後他耽心，他會不會跟老母親一樣，患腦中風突然倒斃呢？醫生勸他禁烟，禁酒，過去的樂趣，都被醫生貼上了封條。脂肪、肉類、米飯等食品的限制，使他每天只能千篇一律的吃着蔬菜豆腐，豆腐蔬菜。因此體力大為衰弱，每天拖着疲倦的身體，勉强的工作。當

時身高一六四公分，體重却只四十九公斤（一般標準體重應在六十四公斤左右）。他的身心如此的疲勞，拍出的影片能夠令人滿意嗎？

由於胃腸仍然不好，他就患了胃癌，四十一歲去醫院檢查，診斷是十二指腸潰瘍病的初期，還幸用不着動手術，只要繼續服藥便能痊癒。烟酒仍是不許碰，要經常運動。

他完全地戒掉了烟酒，半年後體重增加了七·五公斤，醫生說他再也用不着耽心了，最初害怕患上胃癌，現在胃病好了，也就完全放心了。

最令人高興的是，那個時期，竟把血壓的事忘得一乾二淨。醫生要他多運動，他才開始經常去打打球，打打太極拳等，這樣下去發覺身體的健康狀況，大有改善。

這期間也曾到醫院住院，進行全面精密的檢查，沒有發現任何異常，令人不安的地方，根本就找不出，這時才安下心來。他的老友和醫生常說，不管魚或肉，喜歡吃的都可以吃，米飯不要吃的太多，動物性脂肪盡量避免。他的妻子又為他的飲食進行精心的調配，直到現在還在繼續着。按照一位演員的介紹，他每天早晨都喝一杯海帶水，對他的健康也是有着很大的幫助。身體情況良好，活力十足的去工作，使他高興無比，想起來，很重要的原因，還是他根本地忘掉了高血壓這件事。

在這一年中，他連續的拍了六部電影，一部影片還未完成，又在爲下一部影片作着準備工作。如此忙碌的工作是很耗費精神的。可是他的血壓比十年前，反而降低了，幾乎是已經接近正常。這是爲什麼呢？

陳先生和筆者自幼同學，所以對他是比較了解的。他在學生時代，很少運動，健康也不是很好。他的神經較爲敏感的，性格富於情感。比如說，他幫助同學比親手足還要關懷，畢業多年後相聚，談到過去的恩師，他常常感情激動。所以，他的性格很可能與他的高血壓有着密切關係。

後來，他作了電影導演，緊張的精神和體力的負擔繁重，使他經常處於疲勞狀態。但是他仍是很愉快的，作一個電影導演是他從小的宿願，願望達到了，他能不喜悅嗎！但是好事多磨，他這個非常重人情的人，對於母親，更是十分敬愛，因爲母親的去世，使他精神上受到嚴重打擊。

他聽說過高血壓可以遺傳，母親的去世，也使他爲自己感到不安，在這情況下測量的血壓是一五〇，更加重了他的緊張，但是實際上這個數值，是在遭遇不幸及害怕遺傳的恐懼心理下取得到，是不可信的。

正是在這個時候，我與他重逢，當我了解了他的上述情況後，我就考慮他的高血壓很可能是心理性的，換句話說，這只不過是高血壓症的幻想。

經過我給他檢查，告訴他健康並沒有問題，他當時也放心的回去，誰知道我還是沒有解除了他的顧慮，反而由於他的十二指腸潰瘍的發現，轉移了他對高血壓症的幻想。

事後想起這事，我也感到內疚。的確，醫生對於親人和朋友，由於有着太過的親近感，而常常無法把病患看得太客觀，只集中於本人的主訴，未能給他進行詳細的了解和檢查，幸虧還是他自己由於對胃癌的恐懼，及時到醫院檢查，證實為十二指腸潰瘍症，很快治癒。若是真的是癌症，而被我忽略過去，會給我留下多麼深重的終身遺憾啊！

最近，他拿來了他在醫院新近檢查的紀錄，這些紀錄，對於不是醫生的讀者來說，可能是枯燥無味的。所以我就不準備抄錄下來，只是告訴讀者。他的檢查結果說明，十二指腸潰瘍已完全治癒，肝臟功能健全，血壓雖稍高一些（高壓一五〇，低壓七六），如果現在和將來，若能稍加注意的話，是用不着煩惱的。腎臟功能也很正常，所以也不會患上腎萎縮和尿毒症等可怕的疾病。

所以沒有禁止吃肉的必要，太多的脂肪當然會有不良影響。身體的運動最好能增多

些。他的血中膽固醇稍微高一些，所以卡路里（熱量）的攝入不能過多。飲酒如不過量，也沒有禁忌的必要。至於香烟，雖然不需要絕對禁止，但還是以不吸為妙。尤其他開始作戶外運動，並且堅持至今，對他健康的改善實在是裨益不淺。運動的功效，不僅對於血壓和心臟，就是對於整個身體也能保持青春。

他的飲食生活也很得體，堅持飲用海帶水也是很有益的。這實在是輕症高血壓者應該效法的啊！

從陳先生的經歷，讀者可能已進一步體會了，只有這樣才能把你從對高血壓的恐怖中解脫出來。

但是不管怎樣說，血壓高的人，腦血管會破裂引起腦溢血（亦即是所謂中風），而且高血壓和腦溢血有着遺傳傾向，這已是人人所熟知的事了。因此上一代有高血壓或腦溢血的親人的人，害怕發生高血壓和腦溢血的心情，仍在困惑着他們。說到這裏，我想把「遺傳」簡單的解釋一下。譬如色盲就是遺傳病。純粹的紅色花，繼續三代交配而播種紅花時，絕對會再開紅花，這是遺傳的結果。若種下白花和紅花交配的種子，便能開桃色的花，這也是遺傳的結果，即或變換土壤和肥料，也毫無用處。

與此相反的，腦中風却不是這種無可避免的形式，只是血壓高的父母，比較容易生出血壓高的子女，多少要受到遺傳影響。血壓高的人容易引起腦中風，所以腦中風事實上間接受着遺傳的影響，但是這種情形並不能稱為遺傳病。何況，高血壓由於生活的方式，多少是可以預防，如有高血壓，今天的藥物也能使之下降，這樣腦溢血也是可以預防的了，也就絕對不會走上白花和紅花那樣絕對遺傳的命運。爲了使讀者更易於明瞭，請看下面黃太太的一段往事，這是戰前的事了。

黃太太是一位名律師的妻子，筆者和他夫妻倆都是很相熟的，而且筆者差不多已經成爲他們的家庭醫生，他們也是很喜歡並且時刻在關懷着我。而問題却在黃太太身上，她是患有真的高血壓病，她的已經故去的親屬中，有五位是由於腦中風而死亡。因之在她腦際中，腦中風遺傳的恐怖感是強烈的。

她經常感到前頭部及側頸部有痛，嚴重時甚而無法行動，心臟跳動又強又快，活動身體，呼吸也不暢，全身流汗。關節痛經常發生，感冒後咳嗽常常久治不癒。

檢查發現心臟的確是有擴大，血壓的高壓是一六〇到一九〇，低壓是九〇到一〇〇，但是其他方面的檢查却沒有發現特殊的不正常。但是她是很害怕腦中風，自認反正不能逃