

Source : Nanyang Siang Pau  
Date : 15 September 2011

市场情报

2011年9月15日 (星期四) D07

南洋商報 副刊



黄德威医生。

## 黄德威医生：高血压和心脏病

“高血压” (Hypertension) 是中风症、心脏病和肾病之根源。任何男女，千万不可对高血压掉以轻心。否则，患上严重高血压病之后，随时中风发作，四肢瘫痪，久卧床上，苦不堪言。同时，还要家人密切照顾，累及家人。

为什么一个人会患上高血压病呢？IHEAL medical centre的心脏专科黄德威医生说：“缺乏运动、肥胖、吃高盐（很咸）的食物。大约100多年前，大多数人都有做体力粗重工作，身体也不太肥胖，也没有吃那么咸的食物。因此，那时候，患上高血压病的人不多。”

高血压也会导致心血管堵塞。许多人以为只是胆固醇累积血管，才造成血管堵塞。这种

### 【老年人血压不可过高】

许多老医生有这么观念：当一个人的年龄越老，如超过50岁或60岁，他的血压升高一些，如140或150mmHg（收缩压），是可以被允许的。对吗？

“不对。因为有许多研究显示：如果老年人的血压超过140的话，就会较多出现心脏病和中风症的。由此可见，一个人年龄越大，血压仍然不可高升的，必须要控制血压。”

观念只对了一半。事实上，高血压是导致心血管堵塞的主因。

当一个人做心脏动脉绕道手术时，医生就抽取他的大腿里的一段“隐静脉” (Saphenous Vein) 作为搭桥之用。

同一个病人，为什么心脏动脉会堵塞？而大腿里的“隐静脉”却不堵塞呢？“原因是血压造成的。因为该条静脉的血压只是<20 / 10 mm Hg而已，而他的心脏动脉的血压却高达>140 / 100 mm Hg。”

### 【老年人心血管僵硬】

为什么老年人的血压通常会升高呢？黄德威医生认为，他们的心血管是含有较大量钙质，造成血管僵硬，缺乏弹性，因此，血压也就升高了。

“它的机制是：老年人的血管僵硬，心脏必须激烈收缩，才能泵出血液，因此，血压偏高。由于血管已缺少弹性，无法把血液全部倒流至心室，这就导致舒张压无法流进全部血液。如此，血压就偏高了。”



21世纪，多数人都缺乏运动及爱吃快餐（高盐），容易患上高血压。

### 利尿剂能降低血压

在近10年来，科学家曾做出数个大规模的研究，以寻找降低血压的方法。他们发现：服用利尿剂 (Diuretics) 这种药物，是能显著地降低血压的。不过，它的副作用也多，会使尿酸升高、性功能降低和可能造成糖尿病的。

#### 把盐份洗出来

为什么利尿剂能降低血压呢？我们每一天吃的食物里，含有大量盐粉，而利尿剂能把这些盐份洗出来。

在美国，医生给病人服用利尿剂，再加上一

种或两种其他药物，这叫作“药物结合疗法”，就能非常有效地控制血压了。这就是为什么要服用许多种药物以控制高血压的原因。如果只是服用某一种药物的话，剂量会越来越，副作用也会不断增加。

“高血压病的最可怕之处，是会造成中风。另一个可怕之处是：高血压是没有症状的。因此，大多数人不知道自己患上高血压病。它会针对某些器官而进行破坏，如眼睛、心脏和肾脏。当器官已受到破坏时，会引起疾病，如糖尿病等等。”



20世纪初，人们多从事劳力工作，身体不太肥胖。

### 【生活习惯改善】

生活习惯的改善，在控制高血压方面，能扮演重大角色的：

- 体重降低：如果你能降低10公斤体重的话，那么，你的收缩压就能降低5-20 mm Hg。
- 如果你能多吃健康食物，如蔬菜和水果的话，那么，你的收缩压就会降低8-14 mm Hg。
- 如果你能减少吃含盐份很高的食物的话，那么，你的收缩压就会降低2-8 mm Hg。
- 如果你能多从事体力活动或运动的话，那么，你的收缩压就会降低4-9 mm Hg。
- 如果你能戒酒的话，那么，你的收缩压就会降低2-4 mm Hg。

### 【降低血压对人体的好处】

降低血压对人体的好处：

- 降低中风症发作率：35至40%。
- 降低心肌梗塞症：20至25%。
- 降低心脏衰竭症：50%。

### 【必须严格控制血压】

当患上心脏衰竭症之后，必须严格地控制血压，否则，心脏会越来越肿，后果将是非常严重的。

高血压是心脏病其中一个主要的风险因素。因此，黄德威医生也建议高血压患者考虑进行多层螺旋CT冠状动脉造影 (MSCT Angiography) 检查，预防胜于治疗。

网站：www.ihealmedical.com



## iHEAL MEDICAL CENTRE 医疗中心

KUALA LUMPUR

iHEAL 醫療中心是一間一站式全面結合科技的精緻日間護理中心，專長包括在預防醫學和微创治療上提供個人化服務。

iHEAL 醫療中心擁有 640 層 (4D) 電腦斷層掃描。其 Toshiba Aquilion ONE 機型可在短短 1/3 秒鐘內，靠著單一機架旋轉，就能獲取詳細的整個器官 3D 圖像，包括心臟與腦。

iHEAL 醫療中心包括：

- 心臟，神經和癌症診斷
- 高血壓，糖尿病和中風診所
- 皮膚，美容及整形外科中心
- 睡眠，過敏症及鼻竇診所
- 肝臟及消化系統診所
- 多汗症診所
- 牙科專科診所
- 健康飲食診所

Level 7 & 8 Annexe Block, Menara IGB, Mid Valley City, Lingkaran Syed Putra, 59200 Kuala Lumpur. Fax: 03-22877320

詢問電話：  
**03-22877398**