

簡介高血壓和心臟病



心臟和血管的結構

血管有粗幼強弱不等，除了微血管之外，血管結構一般是三層厚的夾心管：內層最薄，容易受傷，例如破裂；中層最厚，是肌肉層，血管的收縮和擴張是肌肉層的活動功能；外層是用作包裝，保護血管受傷時不致破裂或阻塞。

血管有動脈和靜脈兩類，全身血管是一個連接的密封系統，不容任何漏洞。血壓是指體內固定總容量的血在血管中循環不息流動時保持的壓力，這壓力是心臟出力泵時發動的，這壓力是血管內壁感受得到的，是可被血壓機測得到的。在正常健康狀況下，血壓會保持正常的壓度，由上壓和下壓表達。血壓會隨健康狀況、年齡、心境等因素

變動，甚至早午晚會有不同。例如：一位青年血壓應該是120/70，120是上壓，70是下壓。2005年全球認可應同美國心臟協會所立對常人的血壓標準是120/80。若果上壓及下壓超過120/80就是指高血壓。

影響血壓的因素

主要是血脂和膽固醇的高低。一般而論，脂肪是從食物中攝取的，肥胖是因為把過多的脂肪積存在身上。三脂是甘油三脂 (Triglycerides)。膽固醇 (Cholesterol) 是肝臟由食物肉類，尤其是“紅肉”（牛、羊、豬等等）中攝取的脂肪製成一種粥樣物質，當它凝固硬化後就變成粥樣硬化斑塊 (Atheroma)。這類膽固醇和脂肪混合的物質在血液

中稱為血脂蛋白 (Lipoprotein)。脂蛋白有高或低密度兩類：高密度的含膽固醇較少，低密度的脂蛋白含膽固醇多。膽固醇是阻塞血管主要成份之一，人血中的膽固醇少為好。所謂高密度脂蛋白(High Density Lipoprotein, HDL)是有益的，因為含膽固醇少，而低密度脂蛋白(Low Density Lipoprotein, LDL)是有害的。

血壓的各項指標

首先介紹幾個須知詞彙：Lipids脂肪質、Lipoprotein脂蛋白、Lipotrophin促脂激素、LDL低密度脂蛋白(壞蛋白)、HDL高密度脂蛋白(好蛋白)、Cholesterol膽固醇、Triglycerides甘油三酸脂(三脂)、Atheroma粥樣硬化斑(塊)、Atherosclerosis動脈粥樣硬化。

血液中膽固醇和甘油三脂“度數”表：

年齡	20-29	30-39	40-49	50-59	60以上
膽固醇	240	270	310	330	>330
甘油三脂	140	150	160	190	>190
* LDL含有50%膽固醇，25%蛋白質					<120
* HDL含有15%膽固醇，50%蛋白質					>50

血壓的評定(二十歲以上)：

理想	120/70	正常定時檢查
正常	130/80	正常定時檢查
偏高	140/90	準備醫治
高血壓	150/>90	必需醫治
危高血壓	160/100	急需醫治

高血壓的形成

高血壓高危險類：1.家傳先天歷史；2.高壓力工作人士；3.吸煙、吸毒、好酒人士；4.過重、過肥胖者；5.飲食失控、失調者；6.性格緊張者；7.患某種精神病者；8.某類病患者，例如心臟病、血管病、某種腫瘤；9.糖尿病患者；10.有病痛底的病患者；11.受精神壓力或威脅者；12.其他。

若果不醫治，高血壓的危機會出現：血管破裂；血管阻塞；血管時通時塞。

大約三分之一人雖然有高血壓的預兆，但不知道自己患有高血壓。成人中大約有25%會患血壓偏高(140/90)，只有四分之一患者知情主動去求醫。高血壓的預兆包括頭痛、頭暈、頭重腳輕、眼花眼矇、心跳、氣喘、腳腫、長期性失眠、精神病患者。要緊記，下壓高比上壓高更嚴重。

心臟病的範圍及預防

首先要瞭解心臟是夥心，它只不過是一節血管經過修改成長變成一個器官，把血管中層肌肉加厚，使它在收縮舒張有節奏地運作時成為一個水泵，泵動着血液循環不息，使血經過肺腑充氧帶氧連續供血到全身。照上述所言，心臟類似於血管，亦有三夾層結

構，更具備有專能的配件，每件都有可能發病，所以心臟病事實是血管病。俗稱心臟病是指冠心動脈病（Coronary Artery Disease, CAD），動脈病會時通時阻，但不一定堵塞。若果一堵塞，就成致命的冠心病病了。

心臟的配件包括：心包、心肌、心內膜、心室門、心房門、接駁主血管、冠心動靜脈、心功能傳管的神經系統等等。每一件都可能生病，所以心臟病的範圍就很大了。

保健須知：

1. 保持一般優良健康狀況；
2. 保持平穩合格的體重；
3. 注意平衡的營養，例如低脂、低鹽、低糖、免酒精、毒品、煙草類，要偏高纖維及蛋白質、低膽固醇的食品；
4. 適量的運動和休息；
5. 性生活的協調；
6. 增強衛生保健的知識和對疾病的認識；
7. 定時體格檢驗；
8. 做好心理準備接受自然退化的體格；
9. 接受中年、晚年的健康轉變，有病時請從速求醫。

