高血壓與運動

健康寶庫

◆ 衛生署長者健康服務

高血壓是心臟病及中風的主要風險因素之一。當收縮壓（上壓）持續處於 140 毫米水銀柱（mmHg）或以上，或舒張壓（下壓）持續處於 90mmHg 或以上，便是患上高血壓。即使是前期高血壓（即上壓處於 120-139 mmHg 之間，或下壓處於 80-89 mmHg 之間），也不可掉以輕心。

日常注重運動和健康飲食（少鹽、少油、少糖和多蔬果）、戒煙、儘量避免飲酒及保持心境開朗是預防和治療高血壓的良方。如患者在改變生活習慣 6 個月後血壓仍未達標，醫生會考慮加上藥物治療。即使服藥後病情穩定，亦應繼續做適當的運動及維持健康生活模式。

帶氧運動有助提升心肺功能及控制體重和高血壓（可降低上壓約 7mmHg 及下壓約 5mmHg）。長者每週應累積不少於 2.5 小時「中等強度」的帶氧運動，相當於每週 5 天或以上，每天 30 分鐘（連續或以幾節不少於 10 分鐘累積起來亦同樣有效）。「中等強度」是指運動達至呼吸及心跳略為加快，但仍能說出簡短句子，快步行、太極拳、游泳等均屬「中等強度」帶氧運動。若平日較少運動，可以由步行開始，逐步增加運動的時間和強度。

長者亦應配合每週不少於 2 天的肌肉強化運動，並以主要的大肌肉為目標，可選擇器械（如舉啞鈴、踢沙包等）或以身體負重（如扶牆掌上壓、微蹲等）作為鍛煉。運動時要保持自然呼吸，緊記用力時呼氣，放鬆還原時才吸氣；不要閉氣，以免血壓驟升。長者宜量力而為，並請教專業人士以了解最適合其健康狀況運動計劃。

高血壓患者應定期覆診，讓醫生評估患者的運動風險（包括服用的血壓藥是否影響身體對運動的反應），並提出建議。患者須按醫囑服藥，不應擅自停藥。若果血壓未受控制，更切忌劇烈運動（如競賽運動、長跑等）。

結伴運動既開心又有照應。若運動期間感到頭暈、心翳、持續氣喘等不適，應立即停止，並儘快見醫生。

「啫喱瘤」的陰影

物理治療保安康

◆ 陳震賢

各位可曾有試過在關節附近或皮層下增生了一粒的半硬物，體積大小各異，質地介乎軟與硬之間，這些俗稱「啫喱瘤」的腱鞘囊腫，一般常見於手腕關節背面。

「啫喱瘤」雖然有一個瘤字，但其實並不屬於腫瘤，而是身體關節內的囊液積聚而形成囊腫。這個腫物並不一定使人感到痛楚，但亦有患者表示出現疼痛、痠痛甚至麻痺感覺。囊腫常會黏附在筋膜、腱鞘和關節等位置。如沒有徵狀的「啫喱瘤」可不予理會，但出現症狀但置之不理，便會慢慢導致囊腫越來越硬，使日後的治理更見困難。

筆者臨床中治療最印象深刻的囊腫在大腿外側近膝關節的位置，大約有半隻切開的烚雞蛋般大小，外軟內硬。那次治療使用了手法治療及衝擊波治療，大約經過五次治療後，囊腫已被清除得接近九成。由於最初患者是有徵狀，令日常生活出現問題，因此便必需進行治理，以防日後囊腫變硬那就更加難於醫治。

因此，大家切勿忽視囊腫，因為如囊腫過大可以導致神經線擠壓而出現反射痛的問題，所以一旦出現病徵，各位請盡快尋求專業醫療人員的評估及協助，把問題徹底解決。

試試「橫行」

健康在您手

◆ 陳　日

許多人以為最常見導致長者行動不便的原因是中風，其實根據統計，兩成長者患有關節炎，而最常受影響的，便是膝蓋，多半屬退化性關節炎，特徵是不時發作，時痛時好，嚴重的甚至會有變形，使行動更添困難。

早期的退化性膝關節炎有個現象是：上樓梯時不痛，下樓梯才痛。這是因為上樓梯時身體向前俯，臀部與大腿後的肌肉也要出力，減輕了膝關節的負荷，不比下樓梯時身體向後些，臀部肌肉較難發力，重量集中於大腿前肌肉，倘若這組肌肉效能低，膝關節便要承受很大負荷。

明白這個道理，就知道預防膝痛一個大原則，乃是鍛煉大腿前肌肉。這組肌肉名叫四頭肌，是身體最大最強的肌肉，許多運動都能鍛煉它，例如最簡單的是舉「沙包」：人坐著，加些重量在足踝，然後伸直這隻腳，停留五秒才放下。兩隻腳可輪流舉，不可一齊舉高。除了坐著做，躺著做也可以。

另外，踩單車、游泳也可強化四頭肌。

在肌肉未鍛煉好，上下樓梯時膝蓋十分痛，可以怎麼辦？

除了吃止痛藥之外，長者不妨試試「自救」。首先，是多用手。扶著欄杆借力上樓梯，可把部分力卸至手。又可像初學行的小兒，逐級走，以減輕負荷。

另外，還可以試試「蟹行」。先用雙手扶著欄杆，面對欄杆，即腳尖的方向對著欄杆而非樓上或樓下。

這時身體變成橫行。可逐級走，兩步同一級。若階梯較窄，可將腳一前一後擺放，便仍可逐級走。

由於橫行時多用了臀腿的其他肌肉，減輕四頭肌和膝關節的負荷，因此走起來膝便不會那麼痛。

當然，要注意欄杆要穩固，以策萬全。

至於走路的次序，有個口訣不妨留意：「上時好腿先上，下時病腿先下」，坊間演譯為「好人上天堂，壞人下地獄」，也是有用小貼士。

中醫藥瞎解除「高壓」

對病療法

◆ 關富健

高血壓病是以身體循環動脈血壓持續增高為主要表現的一種疾病。中醫學有關本病的論述，可參見於「眩暈」、「頭痛」、「肝陽」、「肝火」等病之中，同時與「不寐」、「心悸」、「中風」有一定的關聯。

長者年老體虛，勞欲過度，精氣內傷；或體質稟賦偏頗，瘦人陰虛多火，肥人氣虛多痰；或情志刺激，五志過極，肝失條達，心火旺盛；或飲食不節，嚐食肥甘咸辣酒醪，痰濕內生，都可導致臟腑陰陽失調而引本病。

凡測得安靜時 2 次以上非同日血壓（上壓：150mmHg，下壓：95mmHg），具備其中一項以上者，就可能出現高血壓了。而高血壓危象多因情緒刺激，煩勞過度，感受寒涼，氣候驟冷等致使血壓急劇上升，引發危象症狀，其表現為：頭痛欲裂，眩暈欲倒，噁心嘔吐，心悸氣促，視物模糊，煩躁示安，手足顫動，面色赤紅，嚴重者可發生高血壓腦病，心絞痛，心衰或腎衰，危象發生時，應當中西醫聯合積極搶救。

而平日患者應要特別強調低鹽飲食，明確診斷後，每日食鹽量要求逐漸降低，維持 1-2g 為最好，但不宜過急。並發心衰時，每日食鹽量應限制為 1g，但服排鈉利尿藥者不在此例。定期體檢，及早發現，並積極防治動脉粥樣硬化。

向日葵花托紅棗湯

食療：用於高血壓。

材料：向日葵花托 1 個，紅棗 8 粒。以三碗清水煎至一碗，飲湯食紅棗。

冬桑胡桃芝麻湯

食療：適用於腎虛者。

材料：黑芝麻，胡桃肉各 20g，冬桑葉 10g。水煎，去桑葉，分 2-3 次。湯渣同服，每日一劇。

眼睛也有「蚊」患？

護眼資訊站

◆ 黃偉雄

常常聽到老友記說有些蚊狀的細小黑點或半透明的線狀東西在視線範圍出現，有時看見，轉眼又不見了！事實上這是什麼呢？什麼是飛蚊症？對眼睛有什麼影響？

佔我們眼球內大部份體積的組織叫玻璃體，由晶狀體至視網膜之間的空間都是玻璃體所在。它主要由水和少量的鹽，膠原纖維等組成的一個透明膠質體。

飛蚊症是眼球退化，令玻璃體液化，隨著老化，變得稀身，加上壞死細胞剝落，令玻璃體好像有些雜質似的，並隨著眼睛轉動時飄浮其中，而當它的影子經過眼睛視線時，我們便察覺它的存在。「飛蚊」一般在我們看書、寫字、仰望天空、淺色的背景下或眼睛疲勞時容易察覺到。

飛蚊症有良性和惡性之分

良性飛蚊是指由於正常的生理退化，一般近視患者較常見，暫時沒有藥物或治療方法可令牠們消失。患者應先找眼科視光師作放瞳眼底檢查，診斷是屬於良性或惡性的飛蚊症。若突然出現大量的飛蚊，並且有閃光或視力變差等症狀，可能是視網膜破裂或脫落；或糖尿上眼令眼底出血等問題而引起。這就是惡性飛蚊症的病徵，需儘快檢查處理。患有深近視、糖尿病、高血壓和有家族病史等都是高危人士，所以更應定期眼睛檢查。

滅「蚊」！

先要診斷患飛蚊的原因，才可以對症下藥。如果是視網膜破裂或有孔，一般可以採用激光凝固方法將破裂的周圍凝固，防止進一步脫落。但是視網膜脫落了，就要以手術修補。因糖尿病或高血壓控制差而引起的視網膜眼底出血，出血時患者眼前好像有一塊布遮蓋眼睛視線，影響視力。先要控制好糖尿病和血壓，根據不同程度作激光或手術治療。無論如何，眼前的「蚊」患是否嚴重，眼睛都應該有適當的休息，避免長時間使用電子產品和在昏暗的環境下閱讀。

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。