

高血壓年輕化 降壓藥副作用不可小覷

導語：高血壓在過去一向被視為“老年病”。可如今，隨著社會經濟的發展和人們生活方式的改變，高血壓正逐步年輕化，特別是高收入、高職位、多應酬的中青年白領人群，正成為高血壓的“新寵”，但由於這類人的高血壓發現率低，我們稱之為高血壓“隱形族”。

案例分享：

姓名：May

年齡：35+ /女性

工作：財務分析員

生活習慣：工作時候很緊張，中午休息時間短，為了省時，只跑到旁邊快餐店飛快地吃漢堡和薯條充饑。下班後，總是帶領著大家大吃大喝一番，經常鬧到很晚才回家。

症狀：反復頭暈、頭痛 1 年餘來診。患者于 1 年多以前發現勞累或生氣後出現頭暈、頭痛。頭暈非旋轉性，不伴噁心和嘔吐，休息後得舒，不影響正常工作和生活，因此未有就診。半年前身體檢查發現血壓 140/90mmHg，被叮囑注意休息，未服藥，生活如常。發病以來並無心悸、氣短或心前區痛，進食、睡眠好，二便正常，體重無明顯變化。

以往身體檢查，並無血壓高、糖尿病和心、腎、腦疾病史，無藥物過敏史。不嗜吸煙，父親死于高血壓腦出血。

診斷：肝陽上亢型高血壓。

高血壓的定義：

中醫對高血壓病並沒有專屬的病證稱呼，但根據常見症狀如頭暈眼花、頭痛等，可將高血壓歸屬中醫的“眩暈”、“頭痛”範疇。某些特殊類型的高血壓表現還見於“昏迷”、“抽搐”（如高血壓腦病）、“子癇”（如妊娠高血壓綜合症）等中醫病證。

高血壓的致病因素：

中醫認為高血壓的致病原因主要是情緒過激，內傷虛損，以及飲食失調，導致機體陰陽失衡，氣血失調的結果。病變的器官主要在肝、腎。體內的風、火、痰、瘀等病邪引起相關的病症。

成因：

1. 肝陽上亢

據《內經》描述，風邪引致的眩暈症狀，多見是肝病引起。肝負責調暢氣血運行，肝陽有促進氣血上升的特質，而肝陰則有加速氣血下降的特性，陰陽作用又互相制約及促進。肝陽過盛使氣血向上湧，加上氣血快速運行易產生風邪，所以會出現頭痛、眩暈的症狀。

體內肝陽過盛發生於：

-體內素來陽過盛。

-情緒問題如憂鬱、惱怒、緊張、思慮過度等，導致肝氣鬱結，鬱結的氣轉化為火，損耗肝陰。

-根據五行學說，腎屬水，有濕潤、下行的特性，可以促進肝(木)功能。如體內腎陰素來不足，未能濡潤肝陽，就會形成肝陽過盛。

2. 肝風痰濁上擾

致病因素如風、痰病邪互相影響，並隨肝風上行，擾亂經脈及使氣血運行不暢，導致暈眩、昏迷和肢體麻木等。

體內痰濁積聚發生於：

-飲食失調，進食太多肥膩厚味食品，損傷脾胃功能。

-憂思情緒、勞倦等引致脾陽損耗，水液運化不良，水濕積聚於體內。

-肺氣不足，影響津液的輸布、運行及排泄，津液不能暢順流通就會積聚生痰。

-腎虛引致“氣化”功能不良，水液代謝受影響，體內水液氾濫而形成痰濁。

3. 陰陽失調

腎之精氣是生命活動的基礎，為全身陰陽之根本。當人到老年，腎氣虧虛，體內陰陽失去腎的支持而出現不協調，陰虧虛發生在身體下部，而陽過盛發生在身體上部，上下各部位不能互相制約。虛火（陽過盛而產生的現象）燒灼頭腦，而出現頭痛、耳鳴等。

4. 其他重要病因

其他高血壓的病因迄今仍在研究中，並提示與下列因素有關：

-遺傳

-食鹽攝入量過高

-高度集中及精神緊張的職業

-缺乏體力活動

-肥胖

-吸煙

-長期或大量飲酒

-缺乏某些營養成份如不飽和脂肪酸、維他命 C 等

-近年還發現，較多高血壓患者出現胰島素不敏感和高胰島素血症。

降血壓藥有什麼副作用？

降壓藥可以控制血壓，但不能根治高血壓病。一旦停藥，血壓很快回升至原有水平，高

血壓患者一般要終身服藥。降血壓藥的作用是減慢心跳及減弱心肌收縮能力，從而達到降低血壓的效果。部分降血壓藥常見的副作用包括心跳過慢、手腳冰冷、疲倦、頭痛、噁心、腸胃不適、失眠、心悸、耳鳴、臉部潮紅、皮膚搔癢出疹及咳嗽等。再者，長期服藥會令肝、腎受損，肝管理情志，肝臟受損，情志一定慘被波及。再者，高血壓病的出現，原本就是跟情緒關係密切。

調查發現，中年人整日留在辦公室，缺乏活動或生活不規律，加上持續緊張，高血壓發病率特別高，即使服用降壓藥，血壓亦常會波動。

2008 年醫學研究權威雜誌刺絡針（Lancet）曾發佈一份醫學臨床研究結果，針對 2,560 多位心血管或糖尿病病患進行腎臟功能研究，結果發現，長期使用血管收縮素轉化抑制劑（ACE-I）及血管收縮素受體阻斷劑（ARB）類高血壓藥物者，會明顯發生腎功能損傷，特別是合併使用時，傷害更加嚴重。

另外，在國際腎臟醫學會（ISN）的專業雜誌（Kidney International）也作過研究報告指出，針對 6,100 多位糖尿病患者的腎功能進行長期追蹤發現，長期使用 ACE-I，會明顯發生腎衰竭，尤其是在 3 年內就能發生 4.2 倍的末期腎衰竭率。

在強壓劑中，鈣離子通道阻斷劑是使心臟肌力弱化的代表性藥劑。心臟肌力弱化的話，當然活動能力也會下降，若出現心臟虛衰，血液無法循環到全身，因此離心臟較遠的手、腳等末梢部位容易發麻。利尿劑是作用在心臟，用來增進鈉和水的排出，藉由血液量本身的減少來達到降低血壓的功效。而它的長期性副作用則是心臟機能變弱，並且會有脫水現象。

其實，“口渴”就是身體脫水現象的一種警示。不只是這樣，還會引發缺乏鈣質以及營養不良的情況，也有導致腎功能不全、癡呆及中風的危險。青光眼也是高血壓藥致命的副作用之一。因為血壓藥的關係，導致眼睛裡的透明液體無法好好排出，造成眼壓過高，結果導致青光眼。和 β 阻斷劑一樣的血壓藥的副作用在於，會讓體內不好的膽固醇比率增加，同時消滅體內好的膽固醇。對於膽固醇數值敏感的人，如果高血壓的情形持續，併發高血脂、動脈硬化、心肌梗塞等的機率很高。

高血壓的易感人群

高血壓並非老年人的“專利”，如果常外出用餐、常吃高鹽食品、常感到壓力、不常活動及身體檢查、又時常飲酒、吸煙、近親在 35 歲前患有高血壓、服用荷爾蒙藥物、40 歲以上等，患上高血壓的機會就比正常人大得多。

有研究顯示，患高血壓的病人，出現腦中風的機會較一般人高四倍。臨床研究中已經證實收縮壓升高，特別是急劇升高，和腦中風的產生有直接關係，而保持正常穩定的血壓可以減少或預防中風的發生。

不受控制的高血壓可引致以下併發症：

動脈硬化：動脈硬化可誘發心臟病、中風等嚴重疾病。

動脈瘤：不受控制的高血壓有機會令血管壁變薄及膨脹，形成動脈瘤。動脈瘤破裂可致命。

心力衰竭：血壓上升令血管的阻力增加，加重心臟的負擔，引致心臟衰竭。

中風：腦部的動脈瘤破裂可引致中風。另外，不受控制的高血壓可令頸動脈產生血塊，如血塊流入腦部可導致栓塞性中風。

腎衰竭：不受控制的高血壓會影響腎臟的動脈，令腎臟功能受損。

視網膜病變：不受控制的高血壓會影響眼部的小動脈，誘發病變。

若果不幸出現高血壓，可嘗試用以下方法處理：

針灸：針刺太陽、風池、曲池、合穀、足三裡及血海等，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可激發體內生物活性和神經功能，從而改善高血壓患者的大腦和神經功能紊亂狀態，糾正血流和心臟功能，即中醫所指的疏經通絡，調節氣血，以平穩降壓。

研究發現，許多患者在停止每週接受針灸治療後，血壓仍可維持在治療期間的標準。針灸治療高血壓的療效是漸進式，這與動物實驗的結果相符，也顯示針灸治療的機制是透過刺激中樞神經，調節交感與副交感神經作用，從而達到自然調節血壓的效果。

磁療（夜馴磁床）：生物磁（負極）能提升體內鹼性化，改善腦部、頸肩部微循環，同時改善血脂與代謝，減少主動脈的脂質沉積，稀釋血凝度，不僅能緩解症狀，而且使血壓下降。