

## 高血壓

張復聚

高血壓ê意思是血壓siu<sup>n</sup> kôan, án-ne講, 正常ê血壓是jōa chē?

高血壓, 古典ê定義是血壓超過160/95 mmHg, m̄-koh tī 1993年上新ê定義是收縮壓超過140 mmHg, 或者是舒張壓超過90 mmHg, lóng算是高血壓。另外mā規定「正常偏kôan ê血壓」是kôan壓(收縮壓)tī 130~139 mmHg中間, 或者是kē壓(舒張壓)tī 85~89 mmHg中間lóng是。這chūn就請tāk-ê ài chim-chiok、注意--loh!

高血壓到底對lán ê身體有siá<sup>n</sup>-mih影響--leh? 用上簡單ê話來講, 血壓kôan會礙著lán ê腦、目chiu、腰子(腎)kap心臟, 血壓kôan若無治療, 終其尾--a, 有可能造成腦充血、中風; 目chiu ê視力會加速退化、目chiu內會出血; 腰子會硬化, koh會尿毒症出現, tiòh-ài洗腰子; 心臟mā會硬化、脹大; 到尾--a, 心臟無力、衰弱, tiòh-ài去tòa加護病房, 準備去見老祖公。

Án-ne講, 若有高血壓ê人beh án-chóa<sup>n</sup>處理--leh? 答案當然是去chhōe醫生chiah tiòh, 不而過, 你ka-kī mā會tàng處理一部份。代先, 注意體重有超過--bô? Tī chia有一個簡單ê公式: 男=  $62 + (Ht - 170) \times 0.6$ , 女=  $52 + (Ht - 158) \times 0.5$ , 其中Ht是身kôan, 用cm(公分)表示, 標準加減是10%。可比講, 若有一個人身kôan 160 cm, 體重75公斤, lán來算i ê「理想體重」=  $62 + (160 - 170) \times 0.6 = 62 + (-6) = 56$ 公斤, 標準加減是56公斤ê 10% (= 5.6公斤), m̄-chiah lán知影一個人ê體重對(56公斤 - 5.6公斤)到(56公斤 + 5.6公斤) lóng算正常, 就真清楚i超過13公斤--lo! Án-ne講--起來, 第一項tāi-chì是減肥, 希望會tàng達到理想體重ê ò15%以內。第二項, 盡量mài食siu<sup>n</sup>鹹, 鹹會提高血壓; 第三, lim酒上好每日30 c.c ê ALUKHOLU (alcohol, 純酒精) 以下, 也就是UISUKI (whisky) 60 c.c, iah是BILU (beer) 720 c.c ê意思。第四, ài改薰, 食薰會造成血壓kôan gah hō原本血壓kôan ê人, 血壓koh chhèng kôan, 會到gah惡性高血壓ê khám站。第五, 適當、適量ê運動, 這方面ài hām你ê醫生討論chiah安全。第六, 食方面, ài加食植物油, 減食動物油; 另外魚油會幫贊預防血管硬化, m̄-koh若食siu<sup>n</sup> chē顛倒會造成出血ê症頭, 所以mā ài有醫生ê指導khah妥當。

高血壓tī台灣ê流行%是án-ne: 18歲以上--ê, 大約七個人就有一個(14%); 40歲以上ê每四個人就有一個(23%); 65歲以上--ê, 每三個人就有一個(30%), 算--起來mā bē chió, Á-koh, m̄知是「勇敢ê台灣人m̄驚死」, iah是「無知ê台灣人m̄知死」, 台灣ê高血壓患者會tàng受著真妥當、十全ê治療--ê, 比例實在有夠chió ê chió, m̄-chiah併發症lóng真緊就出現, 致使到無死mā chhun半條命, 生活品

質當然bái。Tī chia，草地醫生beh呼籲：有高血壓--ê請好好kap你ê醫生討論chham接受治療，án-ne保證你ê人生安穩koh有色彩--lah！