

# 高血壓

隱形計時炸彈

近95%高血壓患者，並無任何病徵，故易被人忽略，患者往往於病發後(如中風)才知患有高血壓，故高血壓可謂隱形計時炸彈。而本港高血壓患者估計多達60萬，患者並有年輕化趨勢，最年輕只有17歲！故此，應盡早了解高血壓成因，並作出預防，以免被「隱形炸彈」纏身！

## 高血壓及其成因

根據世界衛生組織(WHO)標準，長期收縮壓(上壓)高過140mmHg，或舒張壓(下壓)高過90mmHg便屬高血壓<sup>1</sup>。

## 高血壓分為兩種：

- (1) 繼發性高血壓—較少數，患者本無高血壓，在患病(如腫瘤、糖尿病)後才併發此症
- (2) 原發性高血壓—佔患者的95%，病因不明

## 徵狀及併發症

高血壓多全無病徵，只有少數患者出現頭痛、面潮紅、視力模糊、心跳加快等情況。長期高血壓有機會令患者心肌變厚，減低心臟靈活度，患者患冠心病的機會增加4倍，患致命的心臟衰竭及腦中風機會更多6-7倍！而邊緣血壓高人士亦需注意，若血壓長期維持較高水平，血管可能會漸失去彈性而硬化，從而損害各器官功能。

## 高危因素



• 進食過量高脂  
高鹽食物



• 壞膽固醇過高，  
令血管內壁收窄



• 煙酒過量



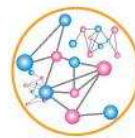
• 缺乏運動



• 過胖



• 壓力過大



• 家族遺傳

## 紅酒精華的抗氧化護血管的功效

血脂(包括壞膽固醇)被氧化，會形成血栓，增加患高血壓風險，故抗氧化物對於預防高血壓非常重要，而紅酒的超卓抗氧化及暢通血管的功能，備受注目。英國權威醫學期刊《Lancet 刺針》刊登的研究指出，紅酒精華含有多種超級抗氧化物，能促進體內抗氧化酵素SOD(Super oxide dismutase)的製造，連鎖撲擊自由基，抑制體內壞膽固醇的氧化<sup>2</sup>，以減低其黏性，及積聚血管的機會。另外，紅酒精華亦能阻止血小板聚集，及抑制致炎物<sup>3</sup>，減少血栓形成，維持血管暢通，減少高血壓風險。哈佛大學科學家研究更證實，紅酒中的有效成份，能減低罹患心血管疾病的風險，並有助增進壽命！故值得及早多加補充，但紅酒多飲傷肝，故直接攝取已去除酒精的紅酒精華為佳。若能再配合天然維他命C、E及天然蜂皇漿等高效抗氧化物，更可發揮最有效網路式消除自由基功效！

## Omega 3 EPA 權威證實 平衡血壓護心好幫手

魚油Omega 3 EPA(Eicosapentaenoic acid)為細胞結構物質，是人體必須脂肪酸之一，亦是平衡血壓的重要營養素。日本東京大學(University of Tokyo)的研究顯示，Omega 3 EPA能降低血液中壞膽固醇含量<sup>4</sup>，從而有助減患高血壓機會。另外，高血壓與心血管疾病關係密切，而臨床研究就發現，每日攝取1克Omega 3 EPA，能舒緩45%心血管風險<sup>5</sup>。美國心臟協會(American Heart Association)亦確認，Omega 3 EPA有助降低血液中三酸甘油酯水平，減少血栓形成，有助舒緩高血壓問題，預防心血管疾病。Omega 3 EPA的暢通心血管及護心功效更獲美國食物及藥物管理局(FDA)所證實，效能無可置疑。美國哈佛大學提出的新金字塔理論，更將不飽和脂肪酸(如Omega 3 EPA)與全穀食物看齊，是為人體應吸收最多的營養素之一，故應多加補充，但現時Omega 3 EPA的主要來源—深油魚，多已受污染而含重金屬，不能多吃，故可直接補充已去除雜質的魚油Omega 3 EPA，以助預防及改善高血壓問題。

參考:

1. Frankel et al. Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. *Lancet* 1993;341:454-457.
2. Pace-Asciak et al. The red wine phenolics trans-resveratrol and quercetin block human platelet aggregation and eicosanoid synthesis: Implications for protection against coronary heart disease. *International Journal of Clinical Chemistry* 1995;235:207-219.
3. Kasuya et al. Attenuation of the development of hypertension in spontaneously hypertensive rats by chronic oral administration of eicosapentaenoic acid. *Journal of Pharmacobio-Dynamics* 1986;9:239-243.
4. Lee et al. Omega-3 fatty acids for cardioprotection. *Mayo Clinic Proceeding* 2008; 83: 324-332.