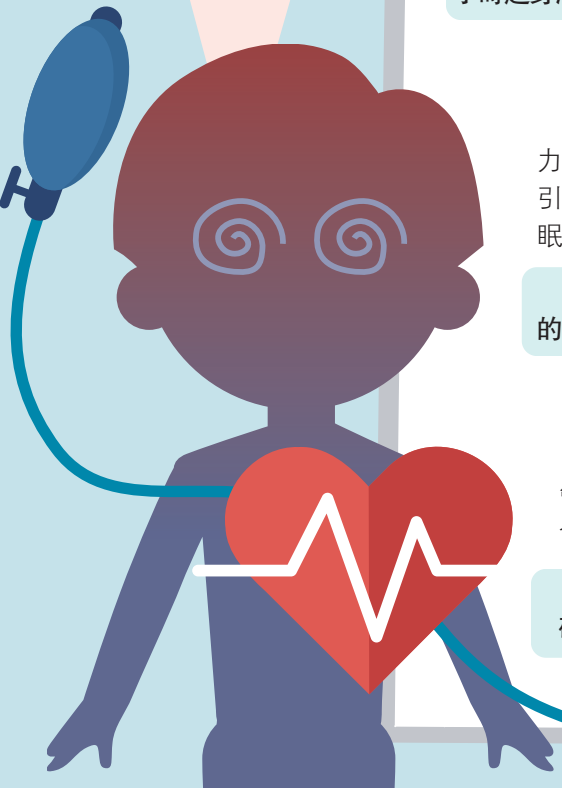


健康人生

高血壓（Hypertension）長期以來被視為中老年人的健康問題，然而，近年來臨床數據顯示，高血壓的發病年齡正逐漸下降，越來越多的年輕族群被診斷出高血壓。這一趨勢與現代生活方式的改變密切相關，包括飲食結構的變化、運動不足、壓力增加，以及不良生活習慣的普及。今次我們將探討年輕人高血壓的成因、警號及預防策略，以期提高公眾對這一隱形健康威脅的認識。



曾振峯
心臟科專科醫生



患者年輕化

認識高血壓
保護心血管



年輕人患高血壓的主要成因有五個：

飲食結構失衡：高鈉、高油、高糖攝入

現代年輕人普遍依賴外賣、快餐及加工食品，這些食物通常含有過量的鈉、糖和飽和脂肪。高鈉攝入會導致體內水分滯留，增加血容量，從而升高血壓；而高糖和高脂肪攝入則會導致肥胖和代謝綜合症，進一步增加心血管疾病的風險。研究表明，每日鈉攝入量超過5克（約為一茶匙鹽）的人群，其高血壓風險顯著增加。

建議：減少加工食品的攝入，選擇新鮮食材，並使用天然香料（如檸檬、蒜頭、香草）進行調味，以降低鈉攝入量。

缺乏運動與久坐生活方式

久坐不動已成為現代年輕人的常態，尤其是辦公室工作者和學生族群。缺乏運動會導致體重增加、血管彈性下降，並影響心臟功能，從而增加高血壓的風險。

建議：每周至少進行150分鐘的中等強度運動，並在久坐工作時，每小時起身活動數分鐘，以促進血液循環。

長期壓力與心理健康問題

現代社會競爭激烈，年輕人面臨學業、工作和生活的多重壓力。長期壓力會刺激交感神經系統，導致腎上腺素分泌增加，從而引起心跳加速和血壓升高。此外，壓力還會影響睡眠質量，導致失眠，而睡眠不足又會進一步加劇血壓問題。

建議：通過瑜伽、冥想或深呼吸練習來緩解壓力，並建立良好的睡眠習慣，確保每晚7至8小時的優質睡眠。

不良生活習慣：吸煙、飲酒與熬夜

吸煙會導致血管收縮，增加心臟負擔；長期飲酒則會損害血管內皮細胞，影響血管彈性，從而增加高血壓風險。此外，熬夜會擾亂人體的生物鐘，影響內分泌系統，進一步加劇血壓波動。

建議：盡量戒煙、限制酒精攝入，並建立規律的作息時間，確保身體有足夠的恢復時間。

高血壓預防有法

- 1 飲食控制** 減少鹽分、糖分及飽和脂肪的攝入，增加蔬菜、水果、全穀類及富含Omega-3脂肪酸的食物（如堅果、三文魚）的攝入，有助於維持血管健康。DASH飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension）被證實能有效降低血壓。
- 2 規律運動** 每周進行至少150分鐘的中等強度有氧運動，如快走、游泳或騎自行車，並結合力量訓練，以增強心血管功能。
- 3 壓力管理** 通過深呼吸、瑜伽、冥想等方式緩解壓力，並保持良好的心理健康狀態。定期進行心理評估，及時發現並處理焦慮、抑鬱等情緒問題。
- 4 良好睡眠** 建立固定的睡眠時間，確保每晚7至8小時的優質睡眠，避免在睡前使用電子設備，以減少藍光對睡眠的干擾。
- 5 定期監測血壓** 養成自我監測血壓的習慣，尤其是高風險族群，應定期進行血壓檢查，並記錄數據，以便及時發現異常。



◀ 想緩解壓力，可嘗試瑜伽、冥想等方式。

家族遺傳因素

高血壓具有明顯的遺傳傾向。若家族中有高血壓病史，尤其是父母或祖父母在40歲前確診高血壓，個人患病的風險會顯著增加。遺傳因素與環境因素的相互作用，進一步加劇了高血壓的發生風險。

建議：有家族病史的年輕人應定期監測血壓，並採取積極的生活方式干預，以降低患病風險。

高血壓被稱為「隱形殺手」，因為它往往沒有明顯的症狀。但如果你出現以下情況，就要警惕了：

- 頭痛、頭暈、耳鳴：這些可能是血壓升高的早期信號。
- 心悸、胸悶、視力模糊：這些症狀可能意味着你的心臟和血管已經受到影響。
- 長期疲倦、注意力不集中：高血壓會影響全身的血液供應，導致疲倦和注意力不集中。
- 無症狀但量血壓時數值超標（140/90mmHg以上）：即使沒有症狀，定期測量血壓也是非常重要的。
- 若有上述症狀，應盡快進行血壓測量，並尋求專業醫療意見。早期識別和干預是預防高血壓併發症的關鍵。
- 年輕時不注意，未來可能付出更大健康代價。高血壓不再是「老人病」，年輕人同樣需要警惕。通過控制飲食、養成運動習慣、調節壓力、維持良好睡眠和定期測量血壓，我們可以有效預防高血壓，保護心臟健康。

血壓升高常見信號



頭暈



頭痛

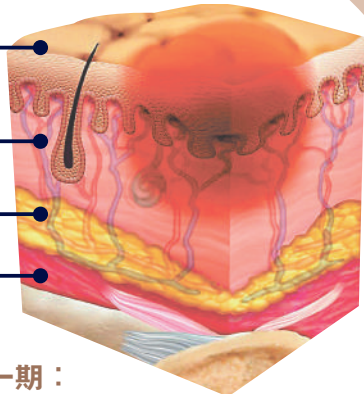


視力模糊



胸悶

表皮層
真皮層
脂肪層
肌肉層



褥瘡第一期：皮膚完整未破損，以指按壓後，移開時仍見紅色的斑印，為皮膚潰瘍的先兆。

褥瘡，在中醫典籍中又稱為「席瘡」，是指長期卧床患者，由於身體局部重壓與摩擦而引起皮膚潰爛甚至壞死，常見於半身不遂、下肢癱瘓、久卧病床及長時間昏迷的患者，好發於骶尾部、髖部、足跟部、脊背部等易受壓和摩擦的部位。輕者經治療及細心照護即可痊癒，重者潰爛，滲流組織液，經久不癒，可能引發敗血症致死。

益氣通絡 養血潤膚

中醫內外兼治褥瘡



郭岳峰
註冊中醫師



郭歌
註冊中醫師

目前西醫對褥瘡有很清楚的臨床分級，簡述如下：

第一期：皮膚完整未破損，以指按壓後，移開時仍見紅色的斑印，為皮膚潰瘍的先兆。

第二期：部分皮膚損傷，包括表皮全層或部分真皮損傷。此種潰瘍是表層的皮膚擦傷、掉皮、有水泡或淺凹出現。

第三期：皮膚全層損傷，包括表皮、真皮及皮下組織的損傷或壞死，往下延伸至筋膜層但未至肌肉層；出現深凹坑，偶有瘻管至附近的組織。

第四期：廣泛性的完全皮膚破壞，包括皮下組織的壞死，或深至肌肉、骨頭及鄰近支持性結構組織的破壞。

氣血雙補 兼以托毒

褥瘡發生的原因及機轉，從西醫角度看，多着重於軀體重量對着褥點的壓迫與摩擦、擠壓而致受壓部位循環不暢，造成局部肌膚失養而壞死、肉腐，進而形成瘡瘍。中醫的觀點則除局部之氣滯血瘀外，還着重於個體的整體狀態，對於久卧傷氣，氣虛而血行不暢，或久病出現氣血虧虛等均列為內治法的輔助重點。因此，在辨證方面除了注意受壓部位皮膚是否出現暗紅，或色漸趨暗紫，甚至變成黑色壞死皮膚外，還要注意疼痛或不痛、壞死皮膚與周圍形成的界限大小，及周圍腫勢是否平塌散漫，患部是否出現液化潰爛、滋水、腐爛，形成潰瘍面等，還要進一步評估患者全身的氣血及臟腑功能等加以辨證。

褥瘡的治療則是「未病先防，已病防變」。臨床上固然是以預防為主，一旦發現，

就需積極防止其惡化。個人的臨床經驗，褥瘡的中醫療法可分內治法、外治法兩個方面，而且是以外治法為主，內治法為輔。就預防而言，若評估患者若有較高得褥瘡機會的話，除加強護理外，可用「紫草膏」外敷，能獲得更好的防治效果。就治療而言，在外治法方面，可依西醫的臨床分期，一、二期用「紫草膏」，三、四期則以「金創膏」為宜；如患部組織液滲出較明顯或壞死組織較多者，宜配合「腐盡生肌散」，先均勻撒布於瘡面後再敷以上述膏藥，則能縮短療程。

內治法方面，依辨證論治方式即可，證屬「氣滯血瘀」者，宜理氣活血，方選血府逐瘀湯加減；若為「蘊毒腐潰」，自當利濕托毒，於此當分濕重或蘊毒明顯，分別以透膿散或革薢滲濕湯為主方，並相配合加減；「氣血兩虛」證是本病較常見的證型，因褥瘡患者多久卧病床，或年老體衰或因過用寒涼藥物脾陽受損而間接損及氣血，此時自當氣血雙補，兼以托毒，方選托裏消毒散加減，並加重補氣養血之品，若見氣虛血瘀證者，補陽還五湯加減亦佳，內治法針對第三、四期的褥瘡患者而言，可以大大提高外治法的療效，並縮短療程。治法：益氣通絡，養血潤膚。

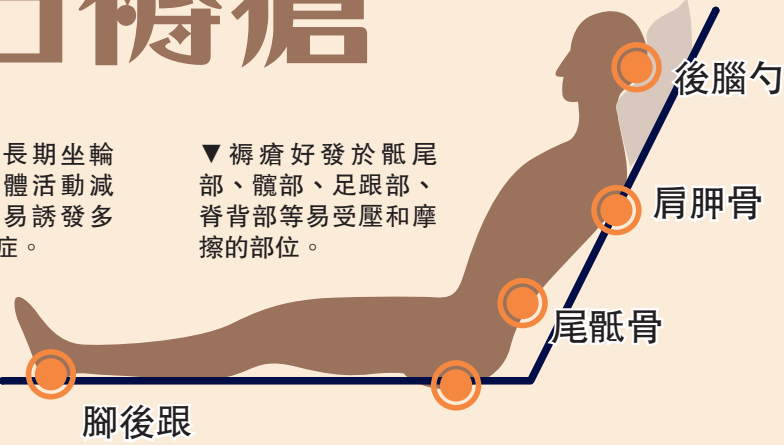


▲利用紅外線燈照射患處，有助褥瘡消散。



◀長者長期坐輪椅致肢體活動減少，容易誘發多種併發症。

▼褥瘡好發於骶尾部、髖部、足跟部、脊背部等易受壓和摩擦的部位。



解除壓迫 消腫化毒

參考方藥：黃芪30克，紅參15克，白芍10克，雞血藤15克，當歸10克，川芎5克，紅花10克，丹參30克，山海螺30克，冬瓜子30克，絲瓜絡30克，伸筋草15克，金銀花15克，連翹15克，陳皮10克。若肉腐潰爛，可加白芷、桔梗，拔毒排膿；若肉腐不脫，可加炒山甲、炒皂刺。

單方成藥：可服八珍丸、人參養榮丸。

局部治療：

- （1）局部紅腫者，紫草茸油塗擦，或紫色消腫膏薄敷。
- （2）潰爛初期，創面表淺者，外用化毒散軟膏或紫色消腫膏。
- （3）形成創面者，應用中醫化腐生肌法：
 - ①瘡面有壞死者（腐肉），炎癥仍有擴散，壞死組織與健皮分界不清時，宜用紫色疽瘡膏、化毒散軟膏各等量，混勻外敷。
 - ②壞死組織（腐肉）已深達肌肉，或更深而形成竇道時，宜用紅血藥捻，蘸紫色疽瘡膏插入瘡口內，外用化毒散軟膏加蓋。
 - ③壞死組織與正常皮膚分界清楚，而且開始脫落時，宜用紫色疽瘡膏、化毒散軟膏、甘乳膏

各等量，混勻外敷。

④壞死組織已脫落，瘡面新生肉芽開始生長時，宜用甘乳膏80克、紫色疽瘡膏20克，混勻外敷。

⑤新生肉芽生長良好，瘡面邊緣已有上皮生長時，宜用珍珠散薄撒瘡面，再用甘乳膏製成油紗覆蓋。

⑥用藥期間，瘡面周圍出現濕疹樣變化時可用祛濕散，甘草油調敷。

治療褥瘡應該及早開始，原則是解除患處壓迫，促進局部血液循環，加強創面處理。一度褥瘡應定時按摩、變換體位，局部酒精塗擦或紅外線照射，若炎癥顯著，可用0.5%的新黴素溶液濕敷。二度褥瘡可外塗抗生素軟膏後覆以無菌紗布。三度褥瘡應進行清創處理，潰瘍小者可外用0.5%硝酸銀濕敷，以去除感染。同時可外用促進肉芽組織形成的藥物。

潰瘍大而清潔者可採用分層皮片移植，或覆以全層皮瓣。對壞疽性潰瘍應去除壞死組織，充分引流後再做上述處理。對於創面膿液宜經常培養並做藥敏試驗，從而指導選擇敏感抗生素外用。若無全身感染跡象，一般不需系統使用抗生素。此外對於重症患者應加強支持療法。