



肥人「三高」之一：高血壓

2007年6月26日

上星期提及港人患有中央肥胖情況頗為普遍。其實，中央肥胖本身是新陳代謝綜合症的病徵之一，其他徵狀還包括高血壓、高血脂、糖尿及「好膽固醇」過低。結合起來，患者出現心臟病及腦中風的風險大增。

事實上，上述各種徵狀可說是環環相扣。患有中央肥胖者，出現高血壓的機會，較正常人高 2-3 倍。根據年前一項研究，在本港超過 4 成中央肥胖人士患有高血壓，比率遠較一般人高。

肥胖破壞血管健康，主要因為血管內外有脂肪堆積，影響血液流通，對血管壁構成壓力，引致血壓上升。另一方面，圍繞在腹腔之間的脂肪細胞，會釋放一些有害的蛋白質及荷爾蒙，不單引致血壓上升，也減低血管彈性，增加血管硬化與栓塞危機。

因此，肥人血壓特別高，絕非危言聳聽。長期忽略高血壓，可能引致冠心病、心絞痛、腦中風與腎功能衰退等多項致命病症。要降低血壓，除了吃藥，最有效方法是減磅。一般來說，只要體重輕 5 公斤，血上壓即可降低約 20mmHg 左右，大幅減低健康風險。

香港肥胖醫學會 council member 李家輝醫生

肥人「三高」之高血壓



上星期提及港人患有中央肥胖情況頗為普遍。中央肥胖本身是新陳代謝綜合症的病徵之一，徵狀還包括高血壓、高血脂、糖尿及「好膽固醇」過低。結合起來，患者出現心臟病及腦中風的風險大增。

上述各種徵狀可說是環環相扣。患有中央肥胖者，出現高血壓的機會較正常人高兩至三倍。根據年前一項研究，本港超過四成中央肥胖人士患有高血壓，比率遠較一般人高。

肥胖破壞血管健康，主

要因為血管內外有脂肪堆積，影響血液流通，對血管壁構成壓力，引致血壓上升。另一方面，圍繞在腹腔之間的脂肪細胞，會釋放有害的蛋白質及荷爾蒙，引致血壓上升，也減低血管彈性，增加血管硬化與栓塞危機。

因此，肥人血壓特別高，絕非危言聳聽。長期忽略高血壓，可能引致冠心病、心絞痛、腦中風與腎功能衰退等致命病症。要降低血壓，除了吃藥，最有效方法是減磅。

一般來說，只要體重輕五公斤，血上壓即可降低約 20mmHg 左右，大幅減低健康風險。

香港肥胖醫學會會員李家輝醫生