

讀者 Q&A

Q：我血壓大概都 150 上下，之前看了醫師然後吃了一個月的血壓藥，不過血壓都沒有降低，感覺吃藥沒有效果，所以我就不吃了。但是今天我的鄰居告訴我，高血壓要是不好好治療，可能會變成糖尿病，請問這是真的嗎？

A：高血壓不會「變成」糖尿病，但高血壓控制不良，可能造成心臟、腎臟、腦部、眼睛、肢體末梢等血管的傷害；建議您，高血壓的治療需與醫師密切配合，並定期回診讓醫師評估病情變化及調整用藥，切勿擅自停藥。日常生活應注意調整飲食減少鹽分攝取，養成規律作息及適當運動的習慣，若有菸酒的習慣則建議戒除；惟有醫病雙方一齊努力，方能達成最佳治療效果。

Q：我的母親今年 78 歲，自從半年前左膝蓋手術後就時常為便秘所苦，有時超過一個禮拜都沒有大號，她也時常感覺肚子脹脹的，有帶她去看過醫師，吃了瀉藥的效果也很有限，請問我們該怎麼處理呢？

A：引起便秘的原因很多，包括飲食上纖維或水分的攝取不足、缺乏身體活動、藥物副作用、生活壓力大等，建議您不妨檢視一下母親的日常生活形態、飲食及藥物等，這些因素都可能引起便秘；而適度的下床活動可促進腸胃蠕動，亦可訓練肢體的肌肉力量；此外，增加攝取高纖蔬果，配合醫師處方的軟便劑或輕瀉劑，並養成定時排便的習慣，皆有助於改善便秘的不適。

健康教育中心