



医生执笔  
陈准沁教授  
新加坡国立大学  
心脏中心高级顾问医生

高血压是心、脑、肾疾病的主要危险因素。在新加坡，成人罹患高血压的概率达35%；在心梗病患中伴有高血压者高达75%；在中风患者中更高，为80%。

虽然近年来高血压药物治疗已取得令人瞩目的成就，在降低血压以及心血管方面发挥极大作用。作为导致心、脑、肾并发症的“罪魁祸首”，高血压的控制依然不尽人意。据悉，30%高血压患者没有接受任何治疗；35%

## 高血压治疗新突破

已经服用降压药物的患者，血压无法达到理想控制水平（即低于130/80mmHg）。如果能将收缩压减少10mmHg，就能降低死亡率15%，心梗及中风概率30%，这对减轻社会医疗经济负担起到极大作用。

目前，临床上控制血压主要依赖两种方法：一是改善生活方式，如减少钠盐摄入，增加钾盐摄入，均衡饮食，控制体重，不吸烟，限制饮酒，增加运动，减轻精神压力，保持心理平衡；二是药物治疗。

### 难治性高血压如何治疗

现今常用的降压药分六大类（CCB、ACEI/ARB、α和β受体阻滞剂、MRA、利尿剂），可以单独也可以联合使

用。有少部分高血压患者，即使服用多种降压药，血压仍然不能降到理想水平，医学上称之为“难治性”或“顽固性”高血压（treatment resistant hypertension）。导致难治性高血压的因素很多，包括患者生活方式不佳，服药依从性不良，联合用药方案不合理，或者有继发性高血压。为了治疗难治性高血压，医学界一直在探索解决问题的新途径，经导管去肾交感神经术（renal denervation，简称RDN），一种采用器械的微创介入手术，可能是解决这一难题的曙光。

RDN的效果如何？综合各大临床研究数据，此疗法在术后六个月内，平均降低收缩压10mmHg、舒张压5mmHg，针

为了治疗难治性高血压，医学界一直在探索解决问题的新途径，经导管去肾交感神经术（renal denervation），一种采用器械的微创介入手术，可能是解决这一难题的曙光。

对不同程度的高血压患者，以及是否已经服药均有效，其效果基本相当于吃一种降压药。与药物相比较，RDN的降压作用有两大优点：一、无依从性问题，即不用考虑病人是否按照医嘱规律用药；二、术后降压具有全天候模式，血压的降低不会因为血液中药物浓度波动而变动。有些患者术后减少了降压药的用量。

目前，国际各个药监局已批准使用RDN（包括美国FDA、日本、德国、新加坡等）。众多治疗指南建议，以下患者实施RDN可获益：

- 一、难治性高血压患者，由于这组病患交感神经系统过度激活的效应被放大，RDN可显著降低血压，是理想候选人群；
- 二、心血管风险高危患者，

包括心力衰竭、房颤、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。RDN不仅能降低血压，也能对其合并症带来额外益处；

三、未经药物治疗的初发高血压患者，国际研究显示有三分之一的初发患者，特别是年轻男性，较喜欢选择RDN作为高血压的首选疗法；

四、低药物依从性病患或有药物不良反应者。

### 与传统治疗有互补作用

诚然，RDN并非毫无缺陷，例如经RDN治疗的患者有三分之一术后无任何降压反应，提示我们必须进一步研究筛选可靠的预测因子，来提高预判治疗效果的精准度。另外，一些高血压患者不适合RDN治疗，如肾动脉严重

狭窄、钙化或者存在动脉粥样硬化斑块。

笔者认为RDN不是传统治疗方法的“竞争者”，而是具有互补作用。在改善生活方式与药物治疗的基础上，RDN可以视为临床上控制血压的第三种方法。现在RDN疗法像一个呱呱坠地的婴儿，需要合适的环境健康成长。首先，必须由具备高质量多学科医疗团队实施这项技术，术前综合评估，充分尊重患者意愿。其次，应该审慎使用此技术，不要把它当成最后的“救命稻草”，切不可“神话”其治疗效果。

毋庸置疑，RDN已成为高血压临床治疗领域的新方法，为患者提供治疗的新选择。随着器械与技术改良与进步，其应用的前景会越来越宽广。

老年黄斑病变分成干性和湿性，后者较少见，患者的视力可能在短期内突然下降并迅速恶化。退休人士冯惠宽72岁时，被诊断患有湿性老年黄斑病变，她之前没有任何症状，好在例行眼部检查时发现并及时就医，保住视力。

报道 | 陈映葵  
yingzhen@sph.com.sg

六年前一次例行眼部检查，退休人士冯惠宽（78岁）得知自己的左眼患上湿性老年黄斑病变（简称wet AMD）。之前没有感受到任何不适或其他症状的她，迅速接受治疗，保住视力。

老年黄斑病变（Age-related macular degeneration，也称年龄相关性黄斑病变）可导致视力模糊或中心视觉出现盲点，这种疾病通常是由血管渗漏液体或血液进入黄斑（视网膜的一部分）所致。老年黄斑病变分成干性和湿性。前者较常见（占有案例的85至90%），但比较不严重。冯惠宽患上的湿性AMD则是从干性类型开始，虽然较少见，但对视力的危害更大。患者的视力可能在几周甚至几天内突然下降，并迅速恶化。

### 对医生和治疗要有信心

习惯独立的冯惠宽说：“起初我很害怕会失去视力，以后日常活动都必须依靠其他人，也可能无法继续做自己喜欢的事，如画画和手工。”

冯惠宽在陈笃生医院接受治疗时，在眼球注射抗血管内皮生长因子（anti-vascular endothelial growth factor，简称anti-VEGF）药物。她坦言这个治疗方式可能听起来有点可怕，但它在康复过程中必不可少。

陈笃生医院眼科高级顾问医生谢志雯指出，这种治疗方式没有患者想象中可怕，许多患者都顺利接受这种治疗。市面上有数

# 湿性老年黄斑病变 迅速诊治保住视力



冯惠宽左眼患上湿性老年黄斑病变，接受治疗期间，日常生活没有太多改变，视力在治疗后有了很大改善。（陈笃生医院提供）

种抗血管内皮生长因子药物，药效和注射频率各异，患者应和医生讨论最合适选择。

为了确保康复顺利，冯惠宽准时复诊并遵循医生的指示。接受治疗期间，她的日常生活没有太多改变，很多事情她照旧亲自为，视力在接受治疗后也有了很大的改善。她对其他湿性老年黄斑病变患者说：“不要害怕，请信任你的医生，也要对治疗过程有信心。”

### 什么时候应该求医

和许多眼疾一样，及时诊治是治疗湿性AMD的关键。如果出现下列症状，应迅速求医：

- 视觉畸变，比如直线变成弯曲；
- 单眼或双眼中心视力减退；
- 阅读或从事其他近距离聚焦活动时，需要更强的光线；
- 印刷字体看起来比以前模糊；
- 难以适应较暗的地方（光线昏暗的餐馆或电影院等）；
- 难以识别人脸；
- 看东西时出现明显的模糊点或暗点（scotoma，又称盲点）。

顾名思义，老年黄斑病变的最大风险因素就是年龄，吸烟者和白人的风险也比较高。因此，

年龄在60岁及以上，只要发现中心视觉（central vision）有所变化，或是无法把精细的细节看清楚，就要尽快求医。这些变化可能是黄斑变性的初步迹象。

### 通常只影响其中一眼

根据谢志雯医生的临床经验，患者快则在症状出现后一天就求诊，有些可能等了几个月或几年。她解释，湿性AMD往往只会影响其中一只眼睛，另一只眼睛继续保有良好视力，患者可能根本不会意识到眼睛出现问题。

有些患者虽然意识到视力出问题，却归咎于“老了就是这样，没办法”，加上症状还轻微就置之不理。在较严重的情况下，湿性AMD会导致视网膜出血或肿胀，视力严重受损，患者一般就会迅速求医。

谢医生引述1997年刊登的一篇研究报告：60岁及以上的族群中，因为老年黄斑病变而失去视力，或视力受损的患者率是27%。不过，随着抗血管内皮生长因子药物治疗的发明，患病率可能下降了。她也说，湿性AMD影响的主要是中心视觉，边缘视觉（peripheral vision）往往不受影响。

谢志雯医生提醒，及时求诊并根据医生指示接受治疗，有助避免视力受损。不过，老年黄斑病变是慢性疾病，因此必须定期复诊（复诊频率根据患者状况而异），管控病情。此外，医生一般会提醒患者自己使用阿姆斯勒方格表（Amsler Grid）检查视力。

即便没有任何眼疾的症状，还是应该定期接受眼部检查，可能是一年一次，或两年一次，请向医生咨询你的理想检查频率。一般来说，到了40岁就必须做一次基本眼睛检查，之后多久检查一次则视个别风险因素而定。如果有患有高血压、糖尿病，或是有眼疾的家族病史，都应该更勤于检查。

## 草药天地

报道 | 林弘瑜

### 红曲还能放心吃吗？

每天人们所吃的食材不乏中草药，可调理身体，也为养生。一些具疗效的中草药，最好咨询中医师，根据体质斟酌服用。本栏目解读日常食用的中草药，加深认识。

最近，日本小林制药公司销售的含红麴成分的保健品引发健康问题，截至4月2日，日本已有五名民众死亡，逾150名民众因肾脏疾病住院。

日本厚生劳动省于3月29日证实，引起中毒的“红麴胆固醇帮助”（Beni koji cholestol help）当中的软毛青霉酸（puberulic acid）成分毒性较强烈，但未能确定这是否导致肾脏疾病的主因。

红麴（本地多称红曲）是一种中药，一些食品也以红曲作为着色剂。

美国妙佑医疗国际（Mayo Clinic）资料显示，红曲是酵母（红曲霉）在白米上生长的产物，在传统中药中也有应用，人们常口服红曲补充剂来治疗胆固醇和心脏病。红曲可能含有降低胆固醇水平的化合物，其中的化合物莫纳可林K（monacolin K）

跟处方中降低胆固醇药物的洛伐他汀（lovastatin）成分相同。红曲可引起轻微副作用，包括腹部不适、胃灼热、胀气、头痛等。洛伐他汀的副作用包括肝脏损伤和肌肉障碍。想要怀孕或以母乳喂养婴儿，不建议食用红曲。

红曲发酵后可取得辅酶Q10，是细胞代谢及细胞呼吸的激活剂，能改善线粒体（mitochondrion）呼吸功能，是细胞自身产生的天然抗氧化剂，能抑制线粒体的过氧化，有保护生物膜结构完整性的功能。

多吃对肝脏产生副作用。中医师曾庆亮指出，红曲对健康有诸多益处，红曲性温、味甘，归肝、脾、大肠经，具有健脾消食、活血化瘀的功效，脾强胃健，随食随化，痰湿不生。从归经的角度来看，可以理解为何红曲对降低低密度脂蛋白（LDL）胆固醇（也称“坏胆固醇”）和高血脂有助益。但是，使用不当仍会对健康带来威胁。

红曲跟其他中药稍有不同，检验比其他保健品更严格。如果制成中成药，使用的莫纳可林K成分如果超过1%，必须归入为西药范畴。总之不可多吃，不然会对肝脏产生副作用。红曲保健品应避免跟西药混合服用，之间最好间隔数小时。此外，红曲也不可含酒精类饮品合并使用，否则可能提高肝损伤概率。

从中医角度探讨，曾庆亮医师认为发生上述日本红曲损害健康事件，客观因素可能是原材料发酵不当的红曲含有毒素所致。服用红曲时，须注意自己是否合适，以及不能配搭哪些药物。由于人们把红曲当成一般保健品，因此容易忽略这点。一般红曲保健品的包装上，都会提醒服用者不可连续服用超过三个月。

红曲跟其他中药稍有不同，检验比其他保健品更严格。如果制成中成药，使用的莫纳可林K成分如果超过1%，必须归入为西药范畴。总之不可多吃，不然会对肝脏产生副作用。红曲保健品应避免跟西药混合服用，之间最好间隔数小时。此外，红曲也不可含酒精类饮品合并使用，否则可能提高肝损伤概率。

## 从心出发

报道 | 陈映葵

多项研究指出，接触大自然对精神健康有益。但生活在熙攘的城市岛国，会否觉得根本无法亲近大自然？

周泳伶临床心理诊所的临床心理学家周泳伶博士说，她完全明白生活在极度城市化的社会，难免感觉自己与自然有距离。一小段步行或在户外逗留几分钟，有助改善身心健康。（受访者提供）

周泳伶博士说，她完全明白生活在极度城市化的社会，难免感觉自己与自然有距离。一小段步行或在户外逗留几分钟，有助改善身心健康。（受访者提供）

## 打开五官拥抱自然 在城市中也能减压

大效益。只要意识到自己分心就已足够。

### 用五官体验大自然

有了接近大自然的意愿，不妨参考周泳伶的建议，用五官体验大自然。不知从何开始？以下是她所提供的提示：

- 你看见什么？观察周遭的动植物、颜色和不同表面的质感。
- 你听见什么？留意脚步声、鸟啼、虫鸣、流水声……
- 你闻到什么气味？有没有花香、雨水或土壤的味道？
- 你有什么可以触摸的吗？花、叶、枝、树皮、水滴……摸起来是什么感觉？
- 要是注意力被分散了，请留意是什么让你分心。不必因此自责或认为自己做得不够好，

只要意识到自己分心就已足够。

接受那些让你分心的事物，以及自己分心的事实，接着放开它，重新把注意力投入周遭环境。

所谓的大自然，不一定是广阔的田野或一望无际的湖泊、大海，小至一个阳台花园，一小盆绿植，其实都能让我们感受到大自然的疗愈力量。

据周泳伶所知，本地有许多人热爱园艺，她认为自己栽种植物就是一种接近大自然的方法。她指出，与其因为无法接触较大的绿色空间而觉得失望，不如学习珍惜和欣赏我们邂逅的小小绿意。

只要意识到自己分心就已足够。

接受那些让你分心的事物，以及自己分心的事实，接着放开它，重新把注意力投入周遭环境。

所谓的大自然，不一定是广阔的田野或一望无际的湖泊、大海，小至一个阳台花园，一小盆绿植，其实都能让我们感受到大自然的疗愈力量。

据周泳伶所知，本地有许多人热爱园艺，她认为自己栽种植物就是一种接近大自然的方法。她指出，与其因为无法接触较大的绿色空间而觉得失望，不如学习珍惜和欣赏我们邂逅的小小绿意。

### 拨出时间走到户外

城市人生活忙碌紧凑，周泳伶认为要找到休闲和充电的时间确实不容易，但只要能抽出一段时间，哪怕只是一小段步行或在户外逗留几分钟，其实已可以改善我们的身心健康。

在她看来，与大自然相关的活动是自我照顾（self-care）的好方法。周泳伶说：“看到植物、树木和其他自然景物，能让我们的身心平静下来，让我们觉得更踏实。大自然让我们可以暂时离开每天给我们施压的事物，以及似乎永远做不完的待办事项，鼓励我们慢下来，接触周遭环境，从而达到减压和推广正念之效。”



大自然让我们身心平静下来，暂时远离压力源，放慢生活步调，从而达到减压之效。（陈映葵摄）

她强调，大自然有许多我们可以学习的地方，身处大自然也让我们有更多体会，更了解自己。“只要有一些好奇心，或是开放的心态就可以了。”