

主任的話: 不要害怕問題的出現 04/27/2025

去年，我發覺我的血壓開始偏高，特別是下壓高超過 100，所以我先改變飲食和生活的習慣，再加上勤力做運動，結果，血壓回復正常，但之後因為生活壓力和少做了運動，血壓又再次升高，所以就決定在二月回香港旅行前看醫生，開始吃血壓藥。

旅行回來之後，血壓一直超過安全標準度數，每天早上起來，上壓超過 130，下壓超過 100，所以就決定在再看醫生，心裏預定醫生必定要加我血壓藥的份量。誰知道，去到醫務所，我的血壓非常正常，是 111/78，我也覺得非常奇怪。當時我的朋友正與我 WhatsApp，她提醒我要再用我自己隨身帶著的血壓計量度，結果我的血壓機量度出來的度數是 134/96。於是我便叫護士再用診所的血壓計幫我量度多一次，結果竟然是 102/72。於是我把我自己的量度的結果給護士看，護士就說：「你的機器應該有問題。」我想我的血壓可能一早已經受控制，只是我每天也是用一個壞的血壓機量度。最後醫生說不用加藥了。

我們必須知道，在美國生活，驗身是我們的福利，也是對自己身體負責任的行為。我們不要害怕驗身，也不要害怕吃藥，因為及早知道自己身體有問題，收及早處理，是最明智的選擇。世界既然不斷的進步，我們也需要相信科學的數據，不要只相信自己的感覺，也不要只相信偏方，自行當醫生。但無論世界有多先進，我們也必須自己幫助自己。首先就是要接受自己不再年輕，所以在生活和飲食上要有改變及節制，也必須接受藥物可以幫助我們的。在我的認知當中，從來沒有聽過有一個人吃血壓藥或膽固醇藥，結果被毒死，但卻聽到很多不吃藥的人就中風。另外，運動是必須要的。因為我們年紀大了，身體自我修復能力也差了，所以我們生活必須有改變，否則我們的身體只會每況愈下。

結論：我們的身體是神所賜的，不能只求神跡，不去照顧自己的身體，堅持放任地糟蹋身體。所以，我們要愛護身體，細心聽醫生的勸告。