

## 第 22 屆地區年會剪影

- ▶時間：4月21日(星期六)~4月22日(星期日)
- ▶地點：宜蘭運動公園(宜蘭縣宜蘭市中山路一段755號)

### 本社榮獲

- ▶地區服務貢獻獎-前總監 郭道明(P. D. G. Trading)
- ▶地區社員發展貢獻獎-社長 黃文龍(Wood)
- ▶扶輪終身成就獎-前社長 邱明政(P. P. Masa)
- ▶扶輪終身成就獎-前社長 李水日(P. P. George)
- ▶e化標竿獎-板橋東區扶輪社
- ▶扶輪服務特優獎-板橋東區扶輪社
- ▶地區改變者特優獎-板橋東區扶輪社



# 例會記要

04月14日 第1298次例會

- 社長 P. P. Wood 鳴鐘開會。
- 聯誼 Polo：  
歡迎主講者亞東紀念醫院心臟血管內科專任主治醫師杜宗明先生蒞臨本社。  
祝福壽星 Coach、Hero、Main-Long 夫人、P. P. First 夫人，生日快樂！  
P. P. Shige、Herbert、P. P. Fuku，結婚週年快樂！
- 代理秘書 Otoko：  
(1) 四月二十一日(星期六)地區年會假宜蘭運動公園舉行，參加之社友請於上午九時三十分前抵達會場，當日請穿著西裝、搭配總監致贈之領帶出席活動。  
(2) 社友 Junior 千金陳惟柔小姐結婚典禮，謹訂於四月十五日(星期日)中午十二時假台北晶華三樓宴會廳舉行。
- P. P. Shige 介紹主講者：  
姓名：杜宗明先生  
學歷：國防醫學院醫學士  
現任：亞東紀念醫院心臟血管內科醫師  
曾任：三軍總醫院心臟血管內科醫師  
國軍松山總醫院心臟血管內科醫師

## 淺談高血壓



亞東紀念醫院心臟血管內科醫師 杜宗明先生

### 高血壓的定義

無特殊心血管疾病(冠心病、腦血管意外、周邊動脈疾病、腹主動脈瘤)、糖尿病、慢性腎功能

不全等疾病。

血壓經測量 2 次以上，間隔 15 分鐘以上，大於 140/90 毫米汞柱。

若有上述疾病，大於 130/80 毫米汞柱即為高血壓。

### 高血壓分類

▶原發性高血壓：

1. 超過 90%。
2. 通常發生於中年。
3. 舒張壓及收縮壓皆上升。
4. 遺傳相關。

▶續發性高血壓：約佔不到 10%。

### 續發性高血壓原因

▶慢性腎疾病-血液檢查

▶腎血管狹窄引發之高血壓-腹部聽診超音波檢測

▶泌尿道阻塞

▶睡眠呼吸中止症候群-耳鼻喉科或神經內科睡眠檢查

▶主動脈窄縮-上下肢血壓不同胸部 X 光或電腦斷層核磁共振檢查

▶藥物相關之高血壓-如類固醇避孕藥等

▶嗜絡細胞瘤(腎上腺腫瘤)-24 小時尿液檢驗

▶原發性血脂酮過多(腎上腺腫瘤)-血中鉀離子過低

▶庫欣氏症候群或過度使用類固醇

▶甲狀腺及副甲狀腺疾病

### 血壓的測量

▶於測量血壓前 30 分鐘不能喝咖啡、茶、酒精等飲料，不能有抽菸之情形。

▶宜於靜坐休息 30 分鐘後測量。

▶測量時手臂高度應與心臟同高。

▶測量時雙方不能互相談話。

▶水銀血壓計與電子血壓計。

▶二十四小時血壓監控。

### 特殊高血壓

▶白袍高血壓(White-Coat HTN)：日間血壓低於 <135/85mmHg 且無器官傷害

▶隱藏性高血壓(Masked HTN)

▶夜間高血壓：心血管風險最高

▶老人之高血壓

### 高血壓之治療

生活型態改變對血壓之影響

▶體重控制

►DASH 飲食(得舒飲食)

►低鹽飲食

食鹽與各類調味品其含鈉量換算方法：

一公克鹽 ( 400 毫克鈉 )

= 6 毫升醬油 ( 1 又 1/5 茶匙醬油 )

= 3 公克味精 ( 1 茶匙味精 )

= 5 毫升烏醋 ( 1 茶匙烏醋 )

= 12 毫升蕃茄醬 ( 2 又 1/2 茶匙蕃茄醬 )

►多做有氧運動

►中量飲酒

**常見藥物副作用**

►利尿劑

1. 代表性藥物：納催離錠(Natrilix)、服爾伊得安錠(Fluitran)、萊適泄(Lasix)、麥可適錠(Mykrox)、使排通錠(Spirolactone)

2. 副作用：會發生便秘、低血鉀症、高尿酸、乳房腫脹

►鈣離子管道阻斷劑 ( Calcium channel blockers)

1. 心克疼膠囊(Coracten)、脈優錠(Norvasc)、合必爽錠(Herbesser)、冠達悅歐樂錠(Adalat-OROS)、普心寧(Plendil) Zanidip

2. 副作用：便秘、潮紅、下肢水腫、心悸

►腎上腺接受體阻斷劑(Beta-blocker)

1. 代表性藥物：達立全錠(Dilatrend)、天諾敏(Tenormin)、麥樂必克(Mirobect)、康肯(Concor)、美特朗錠(Mikelon)

2. 副作用：頭痛、頭昏、虛弱無力、心跳變慢、皮疹、喘鳴

►ACE 抑制劑(ACE inhibitors)

1. 雅施達錠(Acertil)、益壓穩錠(Enalapril)、欣保錠(SYNBOT)、心舒達錠(Tritace)

2. 副作用：乾咳、高血鈣、皮疹、發燒、低血壓、味覺改變

►血管張力素轉化酶抑制劑或血管張力素受體阻斷劑(ARB)

1. 代表性藥物：可悅您膜衣錠(Cozaar)、雅脈膜衣錠(Olmetec)、得安穩膜衣錠(Diovan)、安普諾維錠(Aprovel)、博脈舒錠(Blopress)、必康平(Micardis)

2. 副作用：臉部或咽喉腫脹、虛弱無力、皮疹、頭痛、腹瀉

**高血壓用藥禁忌**

1. 不可以時吃時停

2. 不要隨便停藥，尤其是合併服用多種高血壓藥物病患；除非有明顯血壓偏低現象（小於 90/60）

3. 也不要隨便增加藥量

4. 勤量與記錄血壓，最好每日至少一次（約同一時間如早上約 9 點）

5. 平日要有規律的運動（不是勞動）~視體力而定運動項目

6. 還有飲食方面要少油、少鹽、不可吃醃漬物

7. 若血壓控制已相當理想，想減少藥物，最好採漸進方式，如有多種藥物先減一種，如只有一種可先減半

8. 了解所用藥物的特性與可能之副作用

9. 處於情緒緩和，未做激烈運動時量

10. 如果早上量血壓時，血壓是正常的，當然還是要持續給藥

11. 避免與葡萄柚汁並用

● 社長P. P. Wood代表本社全體社友致贈杜醫生小社旗、車馬費，感謝其演說。

● 代理出席P. P. Cathay、糾察Stainless報告本週社友出席、紅箱收入情況。

● 社長P. P. Wood鳴鐘閉會。

## 四月份理事會會議記錄

一、時間：中華民國 101 年 04 月 14 日  
(星期六)下午二時二十分

二、地點：本社會議室

三、主席：黃文龍

四、記錄：謝堂誠

五、出席：吳晉福、洪敏捷、張富逸、劉炳宏  
陳嘉偉、謝堂誠、林金結、李榮鏗  
林金結、劉炳華、邱仁賢、林同義  
黃文龍。

甲、討論提案

第一案：審查三月份收支報告表、資產負債表。請討論。

決議：通過。

第二案：社友陳騰駿申請免計出席。請討論。

說明：社友 Handsome 年齡 66 歲加社齡 21 年，已達 85 年以上，符合扶輪章程申請免出席資格。

決定：通過。

## 本週節目

四月二十八日  
第 1300 次例會  
● 社務討論會。

## 下週節目

五月五日  
第 1301 次例會  
● 延至五月六日(星期日)下午五時三十分假板橋擔仔麵餐廳六樓舉行「慶祝母親節晚會暨第四次爐邊會議」。  
● 敬邀社友父母親出席活動。

## 出席報告

(中華民國 101 年 04 月 14 日 第 1298 次例會)

- 一、社員人數：58 名  
出席人數：36 名  
缺席人數：15 名  
出國人數：2 名  
免計出席：3 名  
補出席：2 名  
出席率：82%
- 二、本次例會想念您！  
Abula、Aero、Archi、Bank、Decor、Duval、Frank、Herbert、Investor、Jason、Jerry、Jeremy、Just、Main-Long、Picasso
- 三、祝您旅途愉快！  
AL、Tom

## 敬祝 生日快樂！

林同義前社長夫人(05. 02)  
郭道明前總監夫人(05. 04)



## 敬祝 結婚週年快樂！

連耀霖社友(05. 04) 29 年  
周正義社友(05. 05) 15 年

## 例會報告事項

(中華民國 101 年 04 月 14 日 第 1298 次例會)

甲、一般捐款		承上期：\$1,043,800	
Coach	2,000	Masa	1,000
Dental	1,000	Otoko	1,000
First	3,000	Shige	2,000
Hero	2,000	Smile	1,000
James	1,000	Stainless	1,000
Junior	1,000	Stock	1,000
King	1,000	Trading	2,000
Land	1,000	Wood	6,000
小計：	\$27,000	總計：	\$1,070,800

乙、分攤捐款		承上期：\$1,021,450	
Cathay	5,200	Lawyer	5,200
Dental	7,700	Long	5,200
ENT	7,700	Masa	5,200
First	5,200	Polo	5,200
James	5,200	Sunny	7,700
Justice	5,200	Tony	7,700
King	5,200	Trading	5,200
小計：	\$82,800	總計：	\$1,104,250

## 友社授證慶典

【板橋中區扶輪社 17 週年】

- ▶ 時間：5 月 1 日(二) 17:30  
▶ 地點：中和宸上名品飯店

【新莊東區扶輪社 17 週年】

- ▶ 時間：5 月 2 日(三) 17:30  
▶ 地點：新莊國際宴會廳

【板橋西區扶輪社 19 週年】

- ▶ 時間：5 月 3 日(四) 17:30  
▶ 地點：中和吉立餐廳

【五股扶輪社 17 週年】

- ▶ 時間：5 月 18 日(五) 17:30  
▶ 地點：台北典華旗艦店

【三重千禧扶輪社 12 週年】

- ▶ 時間：5 月 23 日(三) 17:30  
▶ 地點：三重彭園餐廳

