

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健

來源 民生報

日期 821205

版面 二三版

《高血壓與中風基礎研究研討會紀實》

✓ 規律運動 有助降低血壓

增進血管內皮細胞分泌舒張因子 具降血壓作用

記者 袁子倫／花蓮報導

●長期運動，確可改善高血壓。由國科會贊助的大型醫學研究發現，血管內皮細胞分泌的血管舒張因子，具有降低血壓作用；而規律的運動，則可增進內皮細胞功能，進而達到降血壓的目的。

昨在慈濟醫院舉辦的「高血壓與腦中風基礎研究研討會」第二天會程中，包括慈濟醫院、三軍總醫院、國防醫學院和榮民總醫院醫學研究人員都提出內皮細胞與高血壓的關連性報告。主導這項大型研究組群的慈濟醫學研究中心主任陳幸一指出，以往醫界認為，內皮細胞不過是血管最內一層的細胞，猶如「襯衫的內裡」不起眼；但今年科學（Science）雜誌刊載多項研究顯示，內皮細胞分泌的血管舒張因子（EDRF）為降血壓研究的「明日之星」，同時也確定EDRF為一氧化氮所組

成，昨日國內多項醫學研究結果這項提出有力佐證。

國防醫學院藥理學科主任顏茂雄進一步的試驗樂觀，每日規律慢跑一小時的百鼠，收縮壓增加幅度和咖啡因引起血管收縮的反應，都明顯低於未運動的對照組。同時可促進內皮細胞對降血壓藥反應，抑制升血壓物質的吸收，證明運動確實有助降低血壓。

除此之外，對於0.3%先天性肺動脈缺氧的新生兒，也可望藉由一氧化氮治療，減少因肺部缺氧致死的危險。三總小兒科醫師張嘉保以出生一個月的豬隻試驗，結果確可降低肺血管阻力。

不過，陳幸一表示，由於一氧化氮及其前驅物Arginine在體內代謝時間很短，直接應用臨床治療，尚有一段距離。此外，成大醫學院藥理學科教授鄭瑞棠也提醒，高血壓病人如果中止運動，反而會增加血中嗎啡濃度，造成血壓

上升，高血壓患者應保持規律運動習慣，以免弄巧成拙。

