

---

# 高血壓

## High Blood Pressure

### 1. 甚麼是血壓？

血壓是指每次心臟跳動時，血流對血管壁所產生的壓力。血壓會隨著一天當中不同的時間或您所做的不同活動而變化。

### 2. 血壓是如何測量的？

血壓是使用一種稱為“血壓計”(Sphygmomanometer)的儀器來測量的。最普遍使用的方法是用水銀柱血壓計。血壓的水平顯示在一根以毫米計算的水銀柱上，通常是以二個數字來表示，如 120/80 mmHg，其分別代表收縮壓（高壓）及舒張壓（低壓）。收縮壓是指當心臟收縮時血液所產生的壓力。而舒張壓則是指當心臟呈舒張狀態時血液回流的壓力。

### 3. 甚麼是高血壓？

連續三次測量血壓，假如收縮壓（高壓）及舒張壓（低壓）分別維持在 140/90 mmHg 或以上，則意味著您患有高血壓症了。正常血壓應在 120/80 mmHg 以下。

### 4. 高血壓的症狀

高血壓通常無任何症狀，故有人稱其為“無聲殺手”。因此測量血壓是十分重要的。

### 5. 引起高血壓的原因

高血壓患者中，有九成病因仍不得而知。此種高血壓稱為原發性高血壓。因患有腎上腺，心臟或腎功能疾病而引起的高血壓則被稱為繼發性高血壓。此種高血壓會隨病症的康復而消失。

### 6. 甚麼人會得高血壓？

任何人都有可能患上高血壓。然而，以下幾種因素會增加患高血壓的可能性：

- 家族有高血壓病史
- 高脂肪及高鈉質飲食
- 男性
- 過量喝酒
- 年齡增長
- 吸煙
- 服用避孕丸（女性）
- 超重
- 壓力
- 缺乏運動

### 7. 高血壓對健康的影響

高血壓如得不到控制，會加重心臟負荷，損害血管，由此而增加罹患中風、腎衰竭、心功能不全、心臟病突發以及失明的危險性。

### 8. 高血壓的治療

- 戒煙
- 保持均衡體重
- 勿過量飲酒
- 定期運動

- 減低壓力
- 遵從低脂肪，低鈉質的食譜：
  - 減少吃鹹（含高鈉質）的食物和調味品如：火腿、臘腸、咸魚、醃肉、罐頭食品、速食麵、鹽、醬油、魚露、蠔油、味精、豆豉、豆板醬、辣椒醬、蝦醬和腐乳等。
  - 盡量少吃含高脂肪和高膽固醇的食物如：肥肉、動物的皮、煎炸食品、內臟（肝、腦、腰）、蛋黃、魷魚、蝦、甜點及點心等。
  - 選用低鈉質調味品如：芹菜、辣椒、黑椒、青椒、蒜頭、薑、洋蔥、芫茜、咖哩粉、五香粉、花椒、八角、醋及檸檬汁等。
- 多吃含高鉀的食物可幫助降血壓  
 注意：腎功能衰弱的病人在增加服食鉀之前，應諮詢您的醫生。
  - 含高鉀質食物如：香蕉、杏、香瓜、蜜瓜、西柚、橙、蕃茄、西蘭花、西洋菜、薯仔、甜蕃薯、菠菜及苦瓜。
- 按時服用醫生處方的藥物。

#### 9. 治療高血壓的藥物：

改變生活方式及飲食習慣後，仍未使血壓降至正常水平時，則需服藥。

醫生會開如下其中一種或幾種藥物來幫助您降低血壓。

- 利尿劑（去水丸）- 排除體內過多的水份及鈉質。
- 放鬆心臟藥 - 緩舒心臟跳動。
- 血管舒張劑。
- 神經中樞作用藥 - 防止血管變窄。

一旦您服食藥物來控制高血壓，您應按照醫生的說明按時服用，藥物才能生效。即使您感覺很正常，也要繼續服藥。治療高血壓的藥物通常需要長期服食才能保持血壓穩定。如有感覺不適的副作用產生，應立刻通知醫生。切勿自己停藥，以致血壓失去控制。如您正服用利尿劑（去水丸）的話，請諮詢您的醫生是否需要補充鉀質。

#### 10. 感覺良好時為何仍要服藥？

高血壓患者可能完全無不舒服的症狀。但若不加治療，可能會損壞身體功能。所以，即使您感覺舒適，也要遵醫生建議按時服藥。

高血壓雖不能根治，但可以被控制。請遵從醫生指示，定期測量血壓。

#### 11. 高血壓的預防

許多高血壓的治療方案也適用於高血壓病的預防。例如，減輕體重，運動和緩解壓力等。飲食中多攝取水果，蔬菜，及低脂奶類製品也對預防高血壓很有幫助。

## BLOOD PRESSURE GUIDELINES

### 血壓指標

| <b><u>BLOOD PRESSURE</u></b> | <b><u>NORMAL</u></b> | <b><u>PRE-HYPERTENSION</u></b> | <b><u>STAGE 1 HYPERTENSION</u></b> | <b><u>STAGE 2 HYPERTENSION</u></b> |
|------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|

|                    |           |           |           |                |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| Systolic (Top No.) | Under 120 | 120 - 139 | 140 - 159 | 160 and higher |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|----------------|

|                        |          |         |         |                |
|------------------------|----------|---------|---------|----------------|
| Diastolic (Bottom No.) | Under 80 | 80 - 89 | 90 - 99 | 100 and higher |
|------------------------|----------|---------|---------|----------------|

Normal Resting Pulse Rate = 60-80 beats per minute

鬆弛狀態下，正常的脈搏跳動率是每分鐘 60 至 80 次

| <u>血壓</u> | <u>正常</u> | <u>前期高血壓</u> | <u>第一期高血壓</u> | <u>第二期高血壓</u> |
|-----------|-----------|--------------|---------------|---------------|
| 收縮壓（高壓）   | 120 以下    | 120 - 139    | 140 - 159     | 160 或以上       |
| 舒張壓（低壓）   | 80 以下     | 80 - 89      | 90 - 99       | 100 或以上       |

Source: Blood Pressure Guidelines,  
National Heart, Lung and Blood Institute, 2003