

# 高血压

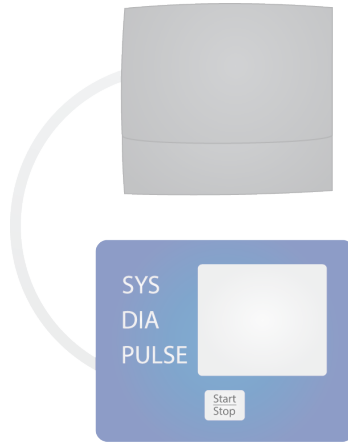
## High Blood Pressure

### 1. 甚麼是血压？

血压是指每次心脏跳动时，血流对血管壁所产生的压力。血压会随著一天当中不同的时间或您所做的不同活动而变化。

### 2. 血压是如何测量的？

血压是使用一种称为“血压计”（Sphygmomanometer）的仪器来测量的。最普遍使用的方法是用水银柱血压计。血压的水平显示在一根以毫米计算的水银柱上，通常是以二个数字来表示，如 120/80 mmHg，其分别代表收缩压（高压）及舒张压（低压）。收缩压是指当心脏收缩时血液所产生的压力。而舒张压则是指当心脏呈舒张状态时血液回流的压力。



### 3. 甚麼是高血压？

连续叁次测量血压，假如收缩压（高压）及舒张压（低压）分别维持在 130/80 mmHg 或以上，则意味著您患有高血压症了。正常血压应在 120/80 mmHg 以下。

### 4. 高血压的症状

高血压通常无任何症状，故有人称其为“无声杀手”。因此测量血压是十分重要的。

### 5. 引起高血压的原因

高血压患者中，有九成病因仍不得而知。此种高血压称为原发性高血压。因患有肾上腺，心脏或肾功能疾病而引起的高血压则被

称为继发性高血压。此种高血压会随病症的康复而消失。

### 6. 甚麼人会得高血压？

任何人都有可能患上高血压。然而，以下几种因素会增加患高血压的可能性：

- 家族有高血压病史
- 男性
- 年龄增长
- 服用避孕药（女性）
- 压力
- 高脂肪及高钠质饮食
- 过量喝酒
- 吸烟
- 超重
- 缺乏运动

### 7. 高血压对健康的影响

高血压如得不到控制，会加重心脏负荷，损害血管，由此而增加罹患中风、肾衰竭、心功能不全、心脏病突发以及失明的危险性。

### 8. 高血压的治疗

- 戒烟
- 勿过量饮酒
- 保持均衡体重
- 定期运动
- 减低压力
- 遵从低脂肪，低钠质的食谱：
  - 减少吃鹹（含高钠质）的食物和调味品如：火腿、腊肠、咸鱼、醃肉、罐頭食品、速食麵、盐、酱油、鱼露、蠔油、味精、豆豉、豆板酱、辣椒酱、虾酱和腐乳等。

- 尽量少吃含高脂肪和高胆固醇的食物如：肥肉、动物的皮、煎炸食品、内脏（肝、脑、腰）、蛋黄、鱿鱼、虾、甜点及点心等。
  - 选用低钠质调味品如：芹菜、辣椒、黑椒、青椒、蒜头、薑、洋葱、芫茜、咖哩粉、五香粉、花椒、八角、醋及柠檬汁等。
  - 多吃含高钾的食物可帮助降血压  
注意：肾功能衰弱的病人在增加服食钾之前，应谘询您的医生。
    - 含高钾质食物如：香蕉、杏、香瓜、蜜瓜、西柚、橙、蕃茄、西兰花、西洋菜、薯仔、甜蕃薯、菠菜及苦瓜。
  - 按时服用医生处方的药物。
9. 治疗高血压的药物：
- 改变生活方式及饮食习惯後，仍未使血压降至正常水平时，则需服药。  
医生会开如下其中一种或几种药物来帮助您降低血压。
- 利尿剂（去水丸）- 排除体内过多的水份及钠质。
  - 放松心脏药 - 缓舒心脏跳动。
  - 血管舒张剂。
  - 神经中枢作用药 - 防止血管变窄。

一旦您服食药物来控制高血压，您应按照医生的说明按时服用，药物才能生效。即使您感觉很正常，也要继续服药。治疗高血压的药物通常需要长期服食才能保持血压稳定。如有感觉不适的副作用产生，应立刻通知医生。切勿自己停药，以致血压失去控制。如您正服用利尿剂（去水丸）的话，请谘询您的医生是否需要补充钾质。

10. 感觉良好时为何仍要服药？  
高血压患者可能完全无不舒服的症状。但若不加治疗，可能会损坏身体功能。所以，即使您感觉舒适，也要遵医生建议按时服药。
11. 高血压的预防  
许多高血压的治疗方案也适用于高血压病的预防。例如，减轻体重，运动和缓解压力等。饮食中多摄取水果，蔬菜，及低脂奶类製品也对预防高血压很有帮助。

高血压虽不能根治，但可以被控制。请遵从医生指示，定期测量血压。  
您也可以在药房购买血压计，在家里自我测量血压，并将血压指数记录下来。

Reference:

National Heart, Lung and Blood Institute  
<https://www.nhlbi.nih.gov/>

## BLOOD PRESSURE (BP) GUIDELINES

BLOOD PRESSURE	NORMAL BP	ELEVATED BP	STAGE1 HYPERTENSION	STAGE2 HYPERTENSION
Systolic (top no.)	below 120	120 - 129	130 - 139	140 or above
	AND	AND	OR	OR
Diastolic (bottom no.)	below 80	below 80	80 - 89	90 or above

## 血压指标

血压	正常血压	血压偏高	第一期高血压	第二期高血压
收缩压 (高压)	120 以下	120 - 139	130 - 139	140 或以上
	和	和	或	或
舒张压 (低压)	80 以下	80 以下	80 - 89	90 或以上

Source: American College of Cardiology /American Heart Association, 2017