

隱形殺手高血壓 預防治療皆有法

甚麼是血壓？

- 血壓是當心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。我們需要維持正常的血壓，推動血液在體內運行，才能把氧氣和營養輸送到身體各組織。
- 血壓可以利用血壓計量度出來，一般以毫米水銀柱(mmHg)為單位。血壓度數由兩個數字組成，前者(收縮壓／上壓)代表心臟收縮泵血時加諸血管壁的壓力，而後者(舒張壓／下壓)則代表兩下心跳之間心臟放鬆時血管壁所承受的壓力。
- 正常血壓並不固定，會隨著時間有所變化，亦會受情緒的起伏和不同程度的體能活動影響。舉例說，在生氣或焦慮時，血壓會上升；而休息或入睡時，血壓則會下降。

甚麼是高血壓？

- 高血壓是一種慢性疾病，指動脈血管壁所承受的壓力持續處於高水平。
- 因應對象是成年人或兒童，高血壓的診斷標準亦有不同。
 - 就成年人來說，高血壓是指收縮壓／上壓持續處於 140 毫米水銀柱或以上，或舒張壓／下壓持續處於 90 毫米水銀柱或以上。一般成年人應把收縮壓及舒張壓分別維持低於 120 毫米水銀柱及 80 毫米水銀柱的水平。如收縮壓持續處於 120 毫米水銀柱至 139 毫米水銀柱之間，或舒張壓處於 80 毫米水銀柱至 89 毫米水銀柱之間，則被視為前期高血壓，需多加注意。
 - 對兒童和青少年來說，高血壓是指在重複量度下，收縮壓或舒張壓的度數仍相等於或高於同年齡、高度及性別人士的血壓的第 95 個百分位數。
- 血壓上升可能是身體面對壓力時的正常反應，因此，血壓偶然高於正常水平，並不一定代表患上高血壓。如有疑問，應諮詢醫生的意見。

高血壓在香港有多普遍？

- 高血壓對香港成年人來說十分普遍，值得留意的是，很多患者並不知道自己有高血壓。二零一二年香港大學公共衛生學院進行的調查發現，約三位香港成年人之中便有一位有高血壓，而當中有半數並不知道自己是高血壓患者。換言之，約六分之一的香港成年人患有高血壓而不自知。此外，在曾被診斷患高血壓的成年人中，有70% 的人獲處方降血壓藥，但其中只有40% 患者的高血壓情況受到控制。
- 這項調查的結果符合人所共知的高血壓「一半定律」：
 - 大概只有一半的患病個案被確診；
 - 一半的確診患者有接受治療，以及
 - 一半接受治療的患者病情能受到妥善控制。

高血壓的成因是甚麼？

- 約90%的高血壓人士患病原因不明。這類高血壓稱為「原發性高血壓」，成因可能與遺傳有關。「原發性高血壓」通常在中年後出現。
- 另外的10%高血壓人士可能因為其他疾病導致高血壓，如腎病或內分泌失調。這類高血壓稱為「繼發性高血壓」。

如何得知自己是否有高血壓？

- 雖然小部份患者會有頭痛、頭暈和疲倦等現象，但高血壓很多時並沒有症狀，很多人患高血壓多年亦不自知。若高血壓患者得不到治療或血壓控制欠理想，動脈和主要身體器官可能會受到破壞，引致冠心病、中風、視網膜血管病變和腎衰竭等嚴重併發症。由於首先出現的症狀可能是中風或心臟病，因此高血壓常被稱為「隱形殺手」。
- 定期和準確量度血壓得以及早發現問題至為重要。十八歲或以上成年人應至少每兩年量度血壓一次。量度血壓的頻密程度，會因應血壓水平、年齡、患冠心病的綜合風險以及醫生的建議而調整。

成年人的血壓水平分類及建議跟進行動			
分類	收縮壓	舒張壓	建議的跟進行動
正常	< 120	< 80	兩年內再次檢查
前期高血壓	120 - 139	80 - 89	一年內再次檢查
高血壓	≥ 140	≥ 90	徵詢家庭醫生

為何發現及控制高血壓如此重要？

- 患上高血壓而不加以治療或控制，可導致嚴重後果、甚或致命，包括：
 - 冠心病和心臟病發作
 - 心臟衰竭
 - 中風
 - 視網膜血管病變
 - 腎衰竭
- 血壓越高和不受控制的時間越長，出現併發症的機會及其嚴重性越大。

關於高血壓的常見謬誤

謬誤	事實
一. 高血壓是無法預防的	實踐健康生活模式，尤其是減少食鹽，可以減低患上高血壓的風險。

謬誤	事實
二. 患高血壓的人會覺得頭痛及疲倦	大多數高血壓患者都沒有症狀，因此，單靠症狀來識別是否患病並不可靠。有需要定期量度血壓。
三. 只有肥胖或經常焦慮的人才會患高血壓	高血壓的風險會隨年齡增加。因此，所有人都應關注自己的血壓，如有疑問，應諮詢醫生。
四. 我有高血壓，醫生說如果開始服用血壓藥的話，便須服用一輩子。我還是不開始服藥為妙。	患高血壓的事實，不會因你拒絕服藥而改變。但是，若不依照醫生的指示服藥的話，會大大增加出現併發症或縮短壽命的機會。
五. 血壓回復正常後，便不再需要服藥。	高血壓是一種慢性疾病，雖能透過藥物控制，但並不能治癒。因此，患者須按醫生指示接受持續治療，調整生活模式，並在往後的日子定期進行檢查，以跟進身體狀況。

如何預防和控制高血壓？

- 奉行健康的生活模式對預防和控制高血壓至為重要，其中包括：
 - **減少攝取鹽分(鈉)** 健康的成年人每天應攝取少於 2 克的鈉（約 1 標準茶匙鹽）。於購買預先包裝食品時，應查看營養標籤上鈉的含量。
 - **均衡飲食** 進食足夠的蔬果、適量的五穀類、魚類、果仁、瘦肉及低脂或脫脂奶類製品；高鹽、高脂或高糖的食物則少食為妙。
 - **保持體能活躍、避免久坐** 成年人在一星期應做最少 150 分鐘中等強度或 75 分鐘劇烈強度的體能活動，缺乏體能活動的人士，應逐步建立恆常運動的習慣。
 - **維持健康的體重及腰圍** 以亞洲成年人來說，體重指數應維持在介乎 18.5 至 22.9 之間。不論體重指數多少，成年亞洲男士的腰圍應保持在 90 厘米（約 36 吋）以下，女士則保持在 80 厘米（約 32 吋）以下。
 - **不吸煙** 戒煙可大幅減低整體患心血管疾病的風險。有意戒煙的人士可致電衛生署綜合戒煙熱線 1833 183，尋求免費意見及協助；亦可瀏覽控煙辦公室的網頁 <http://www.tco.gov.hk/cindex.html>，免費下載「戒煙達人」的 iPhone 或 Android 戒煙應用程式。
 - **飲酒要節制** 避免飲用酒精類飲品。如要進用，應節制酒量以減低酒害。
 - **減壓有法** 建立健康的減壓方法，如練習瑜伽、太極或一些深呼吸的技巧。有需要的話，可向家人、朋友或專業醫護人員尋求協助。
 - **確保充足的睡眠** 及休息。

- 若已確診患上高血壓，應按醫生指示服用藥物，同時應了解藥物的效用、服用方法和時間，並定期覆診，以作跟進。

如何在家中量度血壓？

- 在家量度血壓是監測血壓指數和控制高血壓重要的一環。市面上有多種操作簡易的家用電子自動血壓計出售。
- 然而，若量度血壓時不認真遵從產品的操作說明，可能會得出不可靠的量度結果。就算只是幾個數位的差距，不準確的度數亦可能會引致不恰當的治療。因此，準確的量度結果十分重要。
- 以下是一些關於選擇血壓計以及正確量度血壓的小貼士：

如何選擇血壓計

手臂式抑或手腕式血壓計：

- 一般電子血壓計可用於手臂或手腕。由於手臂式血壓計比較準確，所以較為合用。然而，對那些沒有合適尺寸或形狀袖帶，或因袖帶充氣導致痛楚的人士來說，手腕式血壓計是另一個選擇。請向醫生或合資格的醫護人員諮詢哪一種血壓計最適合你。建議不要採用手指式血壓計。

袖帶的尺寸：

- 血壓計袖帶有不同的尺寸，使用不稱身的袖帶會量度出錯誤的度數。袖帶過小可能會得出比正確度數高的結果；袖帶過大則會出現過低的度數。因此，應確保袖帶的尺寸適合你的手臂。袖帶的寬度應能覆蓋三分之二手臂長度，長度應足夠完全圍繞手臂。大部分血壓計都附有中等尺寸的袖帶，適合大多數成年人使用。手臂較粗或肥胖的人士可能需要使用尺寸較大的袖帶。有關選用血壓計的建議，可向醫生或供應商查詢。

血壓計的準確度：

- 選用經臨床驗證的血壓計。於操作血壓計前，必須仔細閱讀說明書和按照指示。在家量度的血壓度數可能會與於醫生診所量度的結果有出入。如有疑問，可攜同家用血壓計應診，好讓醫生協助檢視你所用血壓計的準確度。

如何量度出正確的度數

何時量度：

- 於每天差不多同一時間量度。
- 不要在感到不適、寒冷、焦慮、有壓力、疼痛或憋尿時量度。

量度血壓前：

- ◆ 在量度血壓前的30分鐘，不要運動、吸煙、進食或飲用含咖啡因的飲料（例如茶或咖啡）。
- ◆ 繫記穿鬆身衣服。
- ◆ 放鬆休息5分鐘，期間不要做分心的活動（如看電視）。

手臂位置：

- ◆ 靠着背舒適地坐下。
- ◆ 捲起衣袖露出手臂，再以袖帶包捲手臂。
- ◆ 確保手臂承托於心臟同一水平。
- ◆ 雙腳平放在地上，不要交叉雙腿。

量度血壓：

- ◆ 在量度血壓時，保持放鬆和不要說話。
- ◆ 在首次量度血壓後，將袖帶完全鬆開，重覆之前的步驟量度一次。兩次量度最少相隔1分鐘。
- ◆ 取兩次量度得出度數的平均數。倘若兩者相差超過5毫米水銀柱，應額外多量度一次再取其平均數。
- ◆ 紀錄度數以持續監測血壓。
- ◆ 如有任何疑問，應請教醫生或護士。

更多資料

- 有關高血壓的進一步的資料及怎樣奉行健康生活模式以預防高血壓，請瀏覽中央健康教育組的網站 www.cheu.gov.hk 或參閱基層醫療統籌處網站 www.pco.gov.hk 的《香港高血壓參考概覽—成年高血壓患者在基層醫療的護理》或其病友篇。