

# 資料來源

- 1 The Task Force for the Management of Arterial Hypertension of ESH and ESC, 2007 Guidelines for the Management of Arterial Hypertension, J Hypertension 2007; 25:1105-1187
- 2 世界衛生組織媒體中心 (中文版)  
[http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2012/world\\_health\\_statistics\\_20120516/zh/index.html](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2012/world_health_statistics_20120516/zh/index.html)
- 3 NHS Choice—High Blood Pressure  
[http://www.nhs.uk/Conditions/Blood-pressure-\(high\)/Pages/Introduction.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Blood-pressure-(high)/Pages/Introduction.aspx)
- 4 香港衛生署  
[http://www.dh.gov.hk/chs/pub\\_rec/pub\\_rec\\_ar/pdf/ncd/chap\\_4.pdf](http://www.dh.gov.hk/chs/pub_rec/pub_rec_ar/pdf/ncd/chap_4.pdf)

此小冊子內容只供參考

並不能視作醫療意見

任何健康問題應諮詢專業的醫護人員

新堡華人社區中心  
Newport Chinese Community Centre  
Charity Number: 1101922

Locke Street Dance Hall, Queens Hill,  
Newport, South Wales  
NP20 5HL

Telephone number : 01633-840318  
E-mail : newportccc@gmail.com



新堡華人社區中心

Newport Chinese Community Centre

# 高血壓

DANGER !!!



危險 !!!!



# 血壓是甚麼?

- 血壓是心臟收縮時血液泵入血管所加諸血管壁的壓力
- 心臟收縮時加諸血管壁的壓力稱為「收縮壓」或「上壓」
- 而心臟放鬆時血管壁承受的壓力則稱為「舒張壓」或「下壓」
- 量度血壓一般以毫米水銀柱(mmHg)為單位
- 「收縮壓」通常是120mmHg ; 「舒張壓」通常是80mmHg ; 因此血壓的記錄方式為120/80mmHg

# 何謂高血壓?

根據世界衛生組織對高血壓的定義<sup>1</sup>是：

在休息狀態下血壓持續地位於或高於

150 (收縮壓)

mmHg 毫米水銀柱

95 (舒張壓)

# 高血壓的成因

10% 高血壓的成因可以分為兩大類：

## 一 繼發性高血壓

繼發性高血壓：主要由其他疾病或身體變化所引起，如內分泌失調、腎炎、腎腫瘤、甲狀腺分泌失調等。

此類繼發性高血壓，如將病因治癒，血壓便會回復正常。

## 90% 一 原發性高血壓

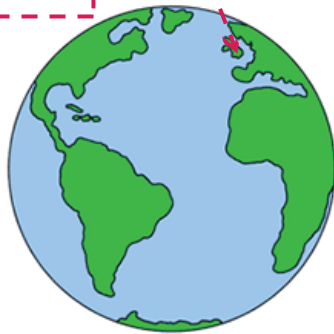
原發性高血壓：患病成因不明，在人生不同階段出現的因素會影響患上高血壓的風險，例如：

- 年齡增長
- 不健康飲食習慣及攝取過多鹽份
- 過重及肥胖
- 缺乏運動
- 過量飲酒
- 吸煙
- 家族中有直系親屬患有高血壓

# 全球情況

根據世界衛生組織於2012年發布的「2012世界衛生統計」報告，全球三分之一<sup>2</sup>成年人患有高血壓。

英國：  
在英格蘭，約有30%<sup>3</sup>  
人口患有高血壓



香港：  
根據「2003至2004年人口住戶健康調查」15歲或以上人士共有27.2%<sup>4</sup>患有高血壓

# 病徵

- 高血壓一般沒有明顯病徵。不過，高血壓可能引致頭暈、頭痛、視線不清或疲倦等徵狀。
- 高血壓可導致冠心病、中風、視網膜血管病變、腎衰竭等併發症。

# 預防及控制 高血壓

預防高血壓可以由建立良好生活習慣入手：

- 保持均衡飲食
- 減少進食高鹽份食物及咖啡因
- 避免酗酒
- 做適量運動
- 控制體重
- 戒煙
- 保持心境輕鬆

最有效控制高血壓的方法是藥物治療。醫生會按情況處方適當的降血壓藥。常見藥物包括：

- ◆ 利尿劑 (Diuretics)
- ◆ 乙型阻斷劑 (Beta blockers)
- ◆ 鈣離子阻斷劑 (Calcium channel blockers)
- ◆ 血管收縮素抑制劑 (Angiotensin-converting enzyme inhibitors)
- ◆ 甲型阻斷劑 (Alpha blocker)
- ◆ 血管擴張劑 (Vasodilator) .....等等.....

藥物須依照醫生的指示定時定量服用，一般而言，藥物治療的成效理想。