

甚麼是高血壓

何謂高血壓？

血壓是血液對血管壁所產生的壓力。「收縮壓」或稱「上壓」指心臟收縮時加諸血管壁的壓力；而「舒張壓」或稱「下壓」指心臟放鬆時血管壁承受的壓力。量度血壓一般以毫米水銀柱(mmHg)為單位。



高血壓是指：上壓持續位於或高於 140 mmHg 或下壓持續位於或高於 90 mmHg。

高血壓可分為「原發性高血壓」及「繼發性高血壓」兩類，其成因亦有所不同：

- 原發性高血壓：患病成因不明，一般是與下列所描述的風險因素有關
- 繼發性高血壓：主要由其他疾病或身體變化所引起，如腎病、內分泌失調



全港 15 歲或以上的人口當中估計約有百分之二十七可能患有高血壓。

高血壓的風險因素

在人生歷程中不同階段出現的因素會影響患上高血壓的風險，例如：

- 年長
- 超重及肥胖*
- 不健康飲食習慣及攝取過多鹽分
- 缺乏運動
- 過量飲酒
- 吸煙
- 家族中有直系親屬患有高血壓



* 根據衛生署所採用的華裔成年人體重指標(BMI)分類，體重指標達 23.0 kg/m² 至少於 25.5 kg/m² 即屬超重，而體重指標達 25 kg/m² 或以上即屬肥胖。

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

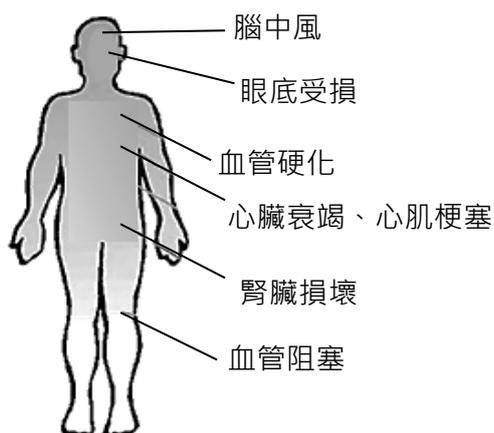
* 體重指標 (BMI) 即體重 (公斤) 除以身高 (米) 的二次方。

* 中央肥胖：是指(華人)男性腰圍 90 厘米或以上，而女性腰圍 80 厘米或以上。

高血壓對健康造成的影響

不受控制的高血壓可引致心臟衰竭、冠心病、中風及腎衰竭等。

「血壓」高不只是數字問題！
長期「血壓」高會引起併發症！



定期量度血壓

由於大部份高血壓患者沒有明顯病徵，直至量度血壓時才察覺患病，因此建議成年人應根據以下有關的血壓分類，定期量度血壓：

血壓分類	血壓水平 (mmHg)		建議
	收縮壓 (上壓)	舒張壓 (下壓)	
理想血壓	低於 120	低於 80	兩年內再次檢查 (75 歲以上的人士， 每年檢查一次)
正常血壓	120 至 129	80 至 84	每年檢查一次
正常高值血壓	130 至 139	85 至 89	六個月檢查一次
高血壓	140 或以上	90 或以上	盡快約見你的家庭醫生進行評估

如何診斷高血壓？

最簡易的診斷方法是利用血壓計量度血壓。此外，醫生會進行評估，以找出引致血壓高的病因及其併發症等。

如何面對高血壓？

高血壓暫時未有根治的方法，所以你必須跟從治療方案，以控制病情，**預防併發症**：

- 首先要認識引起高血壓的風險因素，及定期在家居量度血壓，並在覆診時向醫生報告
- 醫生及其他醫療專業人員與你成為健康合作夥伴，及早診斷並接受治療
- 提高自我照顧能力，以便能更有效地控制病情

如想了解更多關於「如何使用電子血壓計」及「高血壓的預防和治療」，請到**病人資訊站**查閱。