

高血壓的治療



1 生活調節

- 不要吸煙
- 不要酗酒
- 保持理想體重
- 進行適量及持之以恆的運動
- 注意均衡飲食，少吃高脂肪、高膽固醇和太鹹的食物
- 作息要定時，睡眠要充足



2 藥物治療

藥物治療通常效果很理想，但必須得到病人充份合作：

- 定時定量服藥
- 長期服藥
- 定期覆診



3 服食降血壓藥物須注意事項

- 服藥後如有不適，應請教醫生
- 藥物不可與酒精飲品同服
- 未經醫生同意，不要胡亂服食其他藥物
- 出外旅行要配備足夠藥物



好介紹

如欲知道更多健康知識，請致電 2833 0111，

衛生署24小時健康教育熱線

(廣東話、英語及普通話)

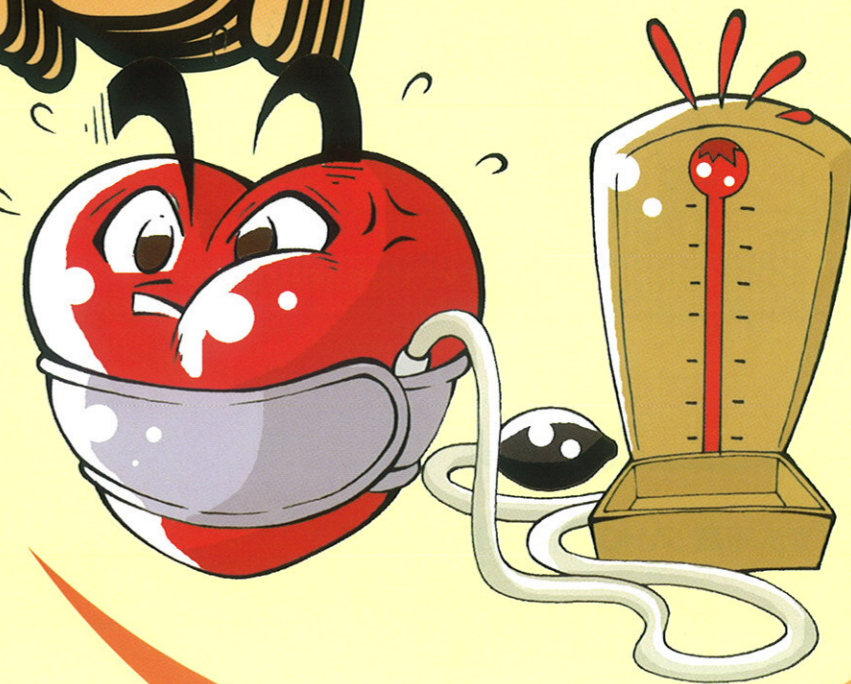
或瀏覽衛生署中央健康教育組網頁

<http://www.cheu.gov.hk>

衛生署出版
政府物流服務署印

2003年重印

高血壓



衛生署
Department of Health

血壓是甚麼？

- 血壓就是心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。
- 通常量度壓力是以毫米水銀柱 (mm Hg) 為單位，心臟收縮時的壓力叫做「收縮壓」，通常是120mm Hg，心臟舒張時的壓力叫「舒張壓」，通常是80mm Hg，因此血壓的記錄方式為120/80mm Hg。
- 正常血壓並不固定，睡眠時血壓會降低，心情緊張會令血壓上升。隨著年齡增長，血壓亦同時遞升。



何謂高血壓？

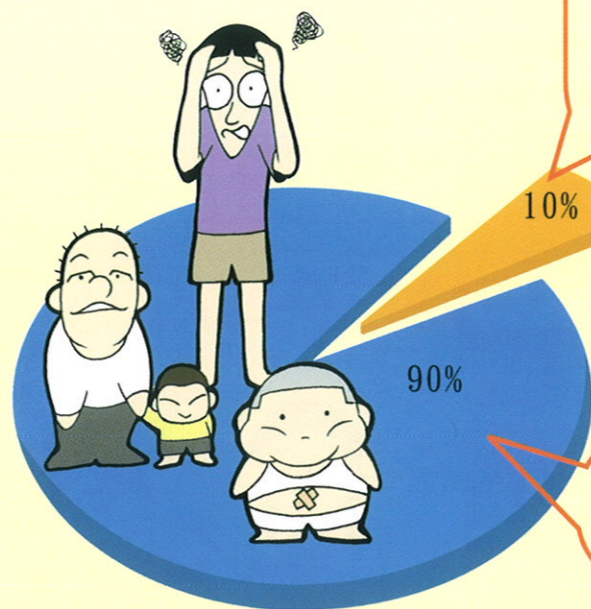
- 世界衛生組織 (WHO) 對高血壓的定義是：

在休息狀態下血壓持續地位於或高於

140(收縮壓)
90(舒張壓) 毫米水銀柱(mm Hg)

高血壓的成因

- 高血壓的成因可以分為兩大類：



10%屬繼發性，即有基本導因，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%屬原發性，即原因不明，通常與遺傳、精神緊張和肥胖有關。

高血壓的徵狀和併發症

- 高血壓沒有明顯病徵，往往是經血壓例行測量時才偶然發現，小部份患者會有頭痛、頭暈、疲倦等現象。
- 高血壓可以導致冠心病、中風、視網膜血管病變、腎衰竭等併發症。
- 未經診治的高血壓是無聲殺手，及早診斷和控制高血壓可以防止或延緩併發症的出現，減低因併發症而死亡的機會。

高血壓的診斷

- 用血壓計量度血壓，簡單而快捷。如有需要，醫生會作進一步檢查，如心電圖、肺部及心臟X光照影、尿液檢驗、眼底檢查及抽取血樣本檢查腎功能、膽固醇、三脂甘油酸及糖含量等。

