

## 高血壓

血壓是指在動脈中流動的血液的壓力。當你努力工作，或在緊張和憂慮時，血壓上升是正常的。但假如你在休息時的血壓仍高於正常水平，你便是患有高血壓。

### 什麼是高血壓？

當醫生量度你的血壓時，會出現兩個讀數，例如120/80（120比80）。前面的數字是上壓，即心臟收縮時泵血的壓力；後面的數字是下壓，即心臟放鬆時血液注入心臟的壓力。

如血壓為140/90或以上，便屬於高血壓。若你的血壓接近這數值，醫生可能要求為你作定期檢查。若你患有糖尿病，你必須將血壓保持低於此數值，最理想的是低於130/80。

是患有血壓高，你亦未必需要用藥物來降低血壓。

高血壓患者較容易患上以下疾病：

- 冠心病、心絞痛和心臟病
- 中風
- 腎臟受損
- 腳部循環系統出現毛病，有機會導致壞疽

假如你有高血壓，而又經常吸煙，你患上以上疾病的機會便大大提高；患上高血壓的時間愈長，危險性亦相對提高。

### 高血壓的種類

95%高血壓患者所患的都是「原發性高血壓」，意思是這種病症沒有明確的病因。

雖然我們知道一些與生活方式有關的因素可能會導致高血壓，但我們仍未能明確知道其病因，以及為甚麼只有某些人才會患上此病。可是，高血壓是由家族遺傳，如果你有近親患有高血壓，你患上此病的機會亦會較高。

若你有以下情況，你患上高血壓的可能性會一般人較高：

- 癡肥（過重）
- 酗酒
- 吸取過多鹽分
- 壓力大

### 誘發性高血壓

若你的高血壓病徵與「原發性高血壓」有所不同，你可能是另外5%患有「誘發性高血壓」的患者之一。誘發性高血壓患者的症狀，一般都與其他疾病有關；事實上，這些症狀亦可能是另一種潛在疾病的病徵。

誘發性高血壓有機會由以下疾病引致：

- 腎病
- 腎上腺疾病
- 大動脈收窄

誘發性高血壓也可因服用避孕丸、類固醇，或因你在懷孕期間患有子癲癇症（pre-eclampsia）而引致。

### 診斷

大部分高血壓患者都沒有任何病徵。事實上，你甚至可能完全不知道自己有了這樣的毛病，大部分人都是在例行身體檢查時才發現有高血壓。這是其中一個你應作定期身體檢查的原因，尤其是當你已超過65歲。

你可能聽過高血壓患者會頭痛和暈眩，但這些病徵在大多數的情況下並不常見。那些患有嚴重高血壓或血壓突然急升的病人，才會有頭痛、視力模糊或受損、抽搐，甚至休克。

開始治療高血壓前，醫生會為你作身體檢查，並以一段時間監察你的血壓，以確定高血壓讀數是持續的，而不是偶然一次的波動。

你亦可能需要接受其他檢驗，看看你的高血壓有否影響身體其他部位。這些檢驗包括：

- 尿液化驗（在尿液中發現蛋白質是腎臟出現毛病的第一個現象）
- 胸肺 X 光，以觀察心臟有沒有擴大
- 心電圖，以觀察心臟有沒有收緊
- 血液化驗，以檢查腎臟的功能

### 治療方法

如果你患有嚴重高血壓，你可能需要到醫院作初部診治。但一般而言，你可以在家中解決高血壓的問題。

### 改變生活方式

首先，你的醫生可能會跟你討論如何改變你的生活方式，以降低血壓。他／她或會建議你：

- 減肥
- 定期做適量的運動
- 減少食鹽或飲酒
- 戒煙

### 藥物

醫生可能會以藥物來治理你的高血壓。到了日後有需要時，你可以服用這些藥。

醫生會給你以下其中一種或多種藥物：

- 利尿藥：增加由血液經過腎而排出的鹽和水，並擴張動脈
- 乙型交感神經阻斷劑：減輕心臟負荷，如減低心跳速度
- 血管收縮素轉化酶抑制劑或血管收縮素 II 受體阻斷劑：終止酶的分泌，以減少血管收窄的機會
- 鈣離子阻斷劑或甲型交感神經阻斷劑：幫助血管擴張

當你選擇藥物時，要考慮很多因素，包括它們的副作用、其他身體毛病以及你是否患有其他疾病。例如：如你患有哮喘，你便不應服用乙型交感神經阻斷劑。

要找出一種最適合你的治療方法，並對比各種藥物對你的療效和副作用，可能要花一段時間。

### 血壓計

你可能需要購買一個血壓計，以便在家中使用。你可向醫生請教，他／她能幫助你選擇一個合適的血壓計。如果你打算購買血壓計，盡可能選擇一些由上臂取得讀數的型號，因為由手腕或手指取得讀數的型號，效果未必最理想。

### 索取更多資料

NetDoctor

<http://www.netdoctor.co.uk/diseases/facts/hypertension.htm>

National Heart, Lung, and Blood Institute

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp\\_low/what\\_hbp.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_low/what_hbp.htm)

American Heart Association

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4656>

香港醫學會

<http://www.hkma.com.hk/chinese/pubmededu/hkmaedu.htm>

智康資源中心

電話：(852) 2849 2400

傳真：(852) 2849 2900

電郵：[info@healthwise.org.hk](mailto:info@healthwise.org.hk)

網址：[www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by

[www.healthwise.org.hk](http://www.healthwise.org.hk)



Sponsored by

BUPA



Assured by

The University of HK

