

根據世界衛生組織 (WHO) 的定義，血壓高是指在靜止狀態時量度的血壓持續地高於標準：

上壓(收縮壓) > 140mmHg(毫米水銀柱)
或

下壓(舒張壓) > 90 mmHg

血壓偶然的一兩次升高，並不一定代表血壓高。但若在3個不同時間或情況量度而仍然顯示為血壓高，便應請教醫生。

病徵

多數患者並無明顯病徵，只有部份血壓高患者會偶然感到頭痛、頭暈、疲倦等，所以血壓高也稱為「無聲殺手」，患者難以察覺。直至出現可怕的併發症時，可能已經

高血壓的併發症

- 冠心病、心臟肥大甚至衰竭。
- 動脈血管粥樣硬化
- 中風

診斷

由於血壓會受情緒及其他活動因素影響，醫生會在不同時間為病人反覆量度血壓3次，以確定病人是否真的患有高血壓。以下是一般評估血壓病人病況檢查：

- 血液檢查：檢驗血紅素、血糖、血脂、腎功能、尿酸、鉀。
- 尿液常規檢查。
- 若有心臟血管疾病的歷史，則須照胸部X光與心臟超音波。
- 若懷疑是繼發性高血壓或藥物控制無效，則須作進一步檢查。

預防高血壓

- 控制體重：
適量的減磅除了可以降低血壓，也可以改善血脂，令患上糖尿病的機會大減少。
- 減少用鹽。
- 少吃高脂食物。
- 減少喝酒：
少量紅酒雖可以減壓和減低膽固醇，但過量酒精會對身體造成傷害。
- 保持心情愉快，減低生活壓力。

治療

輕度高血壓通常會先以非藥物方式（改善生活習慣）治療，若仍未能改善血壓，則須再加上口服降血壓藥物治療。降血壓藥物有許多種類，醫生會依病患者的年齡、是否有其他共存疾病、副作用、治療效果等來選擇及調整用藥。病人切勿自行購藥、停藥，須按照醫生指示，每天按時服藥，才能把血壓控制得平穩。

常用的降血壓藥：

- 利尿劑 Diuretics
- β受體阻滯劑 Beta-blockers
- α受體阻滯劑 Alpha-blockers
- 鈣離子阻斷劑
Calcium Channel Antagonists
- 血管緊張素轉化西每抑制劑
ACE-inhibitors
- 血管緊張II抑制劑
Angiotensin II Receptor
Antagonists



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com