

治療方法

醫生會按患者的情況處方降血壓藥，常用的包括利尿劑、乙受體阻斷劑、鈣離子阻斷劑、血管收縮素抑制劑、甲受體阻斷劑等。患者應依照醫生的指示，定時定量服藥。

除藥物外，患者應該多從改善生活及飲食習慣方面入手，才是有效控制血壓的最佳方法。



預防方法

- 維持飲食均衡，多吃蔬果，少吃高鹽分、高脂及高膽固醇的食物
- 多進食鉀含量豐富的食物，如番茄、紅蘿蔔、香蕉、果仁等
- 戒煙
- 減少喝酒
- 保持適量的運動
- 控制體重
- 保持輕鬆心情
- 維持充足的睡眠
- 定期檢查身體，控制血壓水平

年紀大才會患上高血壓？

雖然年紀越大患高血壓的機會率增加，但近年高血壓也有年輕化的趨勢，患者可以年輕至30多歲。



何鴻燊博士醫療拓展基金會
Dr. Stanley Ho Medical Development Foundation

地址：澳門友誼大馬路555號澳門置地廣場
工銀（澳門）中心九樓

電話：(853) 2878 2233

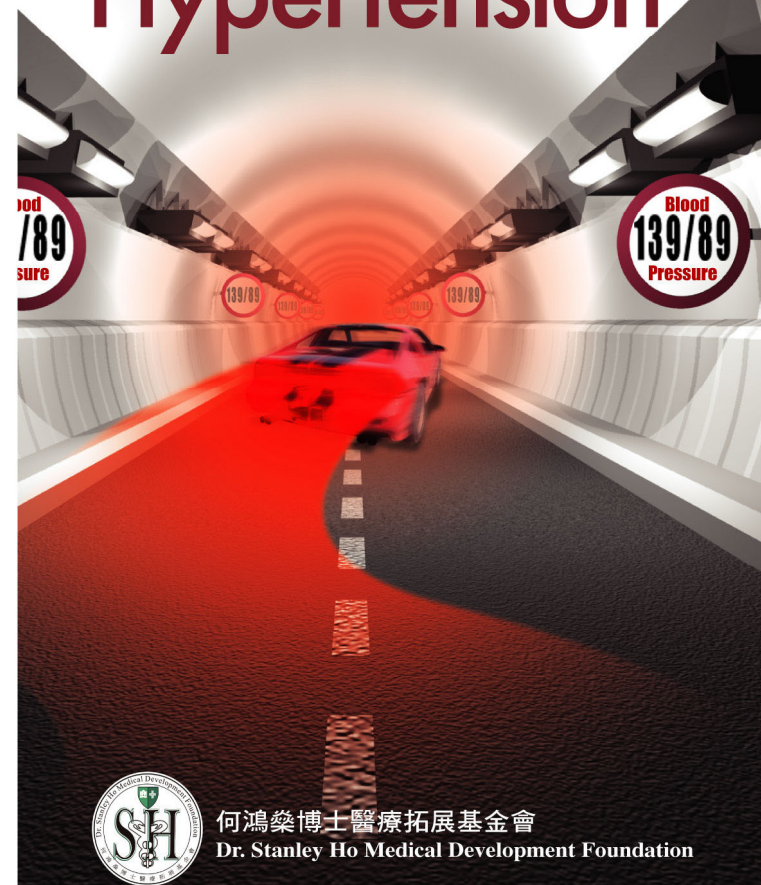
傳真：(853) 2878 1218

網址：www.drhomed.org.mo

電郵：info@drhomed.org.mo



高血壓 Hypertension



何鴻燊博士醫療拓展基金會
Dr. Stanley Ho Medical Development Foundation

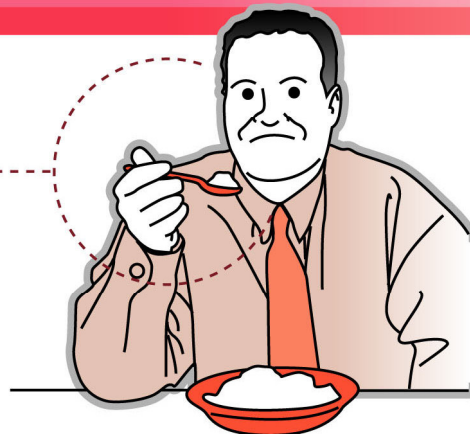
高血壓 Hypertension

什麼是高血壓？

當心臟跳動時一收一放，會推動血液運行全身。當心臟把血液泵進血管時，血管壁會受壓，稱為血壓。當心臟收縮時，血液對血管壁造成的壓力，稱為收縮壓（上壓）。當心臟舒張時，血液對血管壁的壓力會減少，稱為舒張壓（下壓）。而量度血壓以毫米水銀柱（mmHg）為單位。

據世界衛生組織的定義，高血壓是指人體在休息的狀態下，經多次量度，上壓仍高於140mmHg，下壓則高於90mmHg。

全球估計有數以億人患上高血壓，由於患者早期沒明顯徵狀，他們未必發現或不大重視，但它卻可能會引致心臟病、中風及腎衰竭等嚴重併發症，甚至死亡。



成因

高血壓分「原發性高血壓」和「繼發性高血壓」兩類，成因各自不同。

原發性高血壓

超過九成高血壓患者屬此類，成因不明，一般可能與以下因素有關：

- 年齡越大，風險越高
- 若有親屬患過高血壓，患病機會增加
- 肥胖
- 長期進食高鹽分食物
- 吸煙
- 嗜酒
- 少運動
- 精神緊張

繼發性高血壓

主要是由其他疾病引致，如腎病、內分泌失調等，當疾病痊癒後，患者的血壓一般可回復正常。

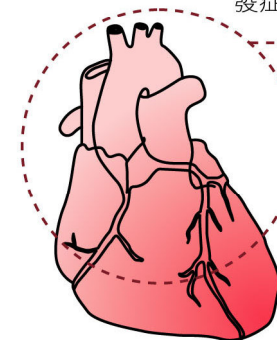
徵狀

高血壓沒有明顯徵狀，一般於例行身體檢查中量度血壓時才發現。小部分患者會出現頭痛、頭暈、疲倦等現象。



併發症

高血壓雖然沒有明顯的徵狀，但它可以影響全身，引發嚴重的併發症，包括：



- 冠心病
- 心臟衰竭
- 中風
- 血管粥樣硬化
- 腎衰竭
- 視網膜病變

如果你患有高血壓

- 患中風的機會是一般人的4至5倍
- 患冠心病的機會是一般人的2至3倍