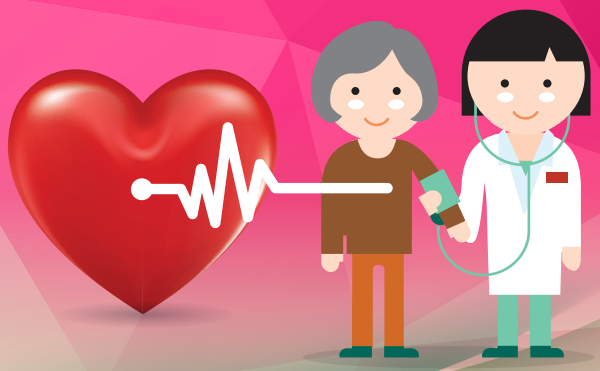


認識常見的都市疾病

高血壓



齊齊帶動「藥」有所施，「藥」有所用！
Correct and Safe Medication Use
- what you need to know!

主辦機構
Organised by:



捐助機構
Funded by:



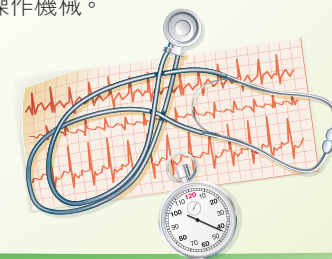
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

藥物治療

降血壓方法	藥物類別	注意事項	常見副作用
- 舒張血管 - 減少血管壓力	血管緊張素轉換酶抑制藥 (ACEI) 例如：Lisinopril, Perindopril, Ramipril	- 可增加血鉀含量，不宜使用鉀補充劑及代鹽 - 孕婦慎用	乾咳、頭暈、影響味覺、皮膚出疹
	血管緊張素II 接受體拮抗藥 (ARB) 例如：Irbesartan, Telmisartan, Valsartan, Losartan	- 可增加血鉀含量，不宜使用鉀補充劑及代鹽 - 孕婦慎用	頭暈、頭痛
	鈣拮抗藥 (CCB) 例如：Nifedipine, Amlodipine, Diltiazem, Felodipine	- 避免飲用大量西柚汁 - 預防便秘的副作用，可多吃高纖食物及多喝水	面部潮紅、頭暈、頭痛、腳踝腫脹、便秘、噁心
	甲型(α)受體阻斷藥 例如：Prazosin, Terazosin, Doxazosin	首劑藥物應在睡前服食，以避免產生體位性低血壓	嗜睡、頭痛、頭暈、口乾、體位性低血壓、乏力
	α 受體激動藥 例如：Methyldopa	孕婦可使用	情緒低落、嗜睡、體位性低血壓、口乾、頭暈
- 排出水分 - 減低血容量 - 減少鹽分	血管舒張藥 例如：Hydralazine	有不明原因的紅斑、關節炎及發燒的徵狀，應通知醫生	頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、心跳加快
	利尿藥 例如：Hydrochlorothiazide, Indapamide, Spironolactone	- 應在早上服用 - 某些利尿藥可引致血鉀水平偏低，或需使用鉀補充劑	尿頻、頭暈、腸胃不適
- 減慢心跳 - 減低心臟負荷	乙型(β)受體阻斷藥 例如：Metoprolol, Atenolol, Propranolol	- 可引發哮喘，哮喘或慢性支氣管炎患者慎用 - 糖尿病患者服用後可掩蓋低血糖徵狀	心跳減慢、疲倦、手腳冰冷、腹瀉、噁心、影響睡眠

治療小建議

- 抗高血壓藥物需要長期和定時定量地服用，亦要定期覆診檢查，使治療達致最佳效果。
- 出外旅行時，要留意配備足夠的藥物。
- 除醫生建議外，切勿自行增減藥物，甚至自行停藥。
- 某些類別的抗高血壓藥物可引致頭暈或昏暈，如有此情況，不應與酒精類飲品同服，及不應駕駛或操作機械。
- 某些中藥能使血壓上升，遇到不明藥效的中藥或中成藥，應向中醫師查詢。
- 中藥和西藥不應同時服用。如需服用中藥，您必需先同醫生或藥劑師商量。
- 如家中有血壓計，可每天定時檢測血壓，並將「上壓」、「下壓」及「脈搏」數值記錄下來。讓自己及醫生更能掌握血壓的狀況。



香港北角蜆殼街18號嘉昌商業中心13樓

電話：3708 8551

傳真：3708 8553

香港註冊非牟利慈善機構

網頁：www.pcfhk.org

電郵：info@pcfhk.org

HTN1. v2.0 July 2018

認識高血壓的成因、處理及治療

據統計，全球有數以億計的人士患有高血壓(Hypertension)。而在香港，接近每兩位長者中就有一位患有高血壓。患者在初期因為沒有明顯病徵，往往在檢查血壓或出現嚴重併發症時才發現患病，所以高血壓常被稱為「隱形殺手」。

何謂血壓

血壓是指每次心臟跳動時，流動的血液對血管壁所產生的壓力。血壓又分為**上壓**(收縮壓)和**下壓**(舒張壓)。上壓是指當心臟收縮時，血液被泵入血管所造成的血管壁壓力。下壓是當心臟放鬆時血液回流所產生的血管壁壓力。

血壓會隨著年齡、性別、情緒和身體活動而變化，例如睡眠時血壓會降低，心情緊張或吸煙時血壓會上升。高血壓是指當你在休息或放鬆身體時，所量得的血壓**長期地、持續高**於正常標準之血壓。

根據美國最新的臨床標準：

- 如果你有糖尿病或慢性腎病，你的目標血壓是上壓低於130mmHg，下壓低於80mmHg；
- 如果你沒有糖尿病或慢性腎病而年齡低於65歲，你的目標血壓則為上壓低於130mmHg，下壓低於80mmHg；平均血壓 $\geq 140/90$ mmHg或需接受藥物治療；
- 如果你沒有糖尿病或慢性腎病而高於65歲，你的目標血壓則為上壓低於130mmHg，下壓低於80mmHg；

高血壓： $\geq 130/80$ mmHg (第一期高血壓)
 $\geq 140/90$ mmHg (第二期高血壓)



徵狀

大部份高血壓患者不會察覺到任何病徵，而小部分患者則因血壓太高則會有以下徵狀：

- 頭痛
- 頭暈
- 視線不清
- 疲倦
- 胸口不舒服
- 氣促



成因

- 原發性高血壓(百分之九十) 原發性高血壓的成因不明，通常在中年後出現。研究顯示可能與社會環境、遺傳、老化、肥胖、攝取過多的食鹽、服食避孕丸、吸煙、酗酒及精神緊張等有關。
- 繼發性高血壓(百分之十) 繼發性高血壓是由於其他疾病或身體變化而引起，如腎病、大動脈狹窄、糖尿病、內分泌失調以至服用類固醇等。有些孕婦在妊娠期間亦有高血壓的症狀。當原發的疾病治愈後，血壓便可回復以前的水平。



高危因素

一些高危因素會令人較容易患上高血壓，例如：

- 吸煙
- 飲食中的鹽份過多：鹽份內的鈉會使水分滯留體內，增加身體的血液量，令血壓提升
- 過量飲酒、濃茶或咖啡：酒會造成血管收縮；濃茶及咖啡會刺激交感神經系統
- 經常焦慮、發怒或有緊張的情緒
- 有其他慢性疾病如糖尿病或腎病
- 過重及肥胖
- 缺少運動
- 年齡增長，生理性機能減慢
- 家族中有直系親屬患有高血壓



影響

高血壓會增加心臟的負荷及血管壁的壓力，長期會令血管變薄變窄和硬化，阻塞血液流動，令血壓繼續上升，造成惡性循環，誘發更多慢性心臟血管疾病，例如：

- 血管硬化
- 腦中風
- 眼底視網膜受損，視力衰退
- 心臟衰竭
- 冠心病
- 心臟性哮喘
- 心絞痛
- 心肌梗塞
- 腎臟損壞、腎硬化
- 腎衰竭



預防

如家族成員曾是高血壓患者，由中年開始便應定期接受身體檢查和量度血壓。

護理

採取藥物療法前可改變生活習慣及要定期檢查身體，以確保血壓在理想水平。

- 戒煙
- 勿過量飲酒
- 控制體重
- 適量運動
- 減低壓力，保持心情愉快和有充份的休息
- 注意飲食習慣



增加進食	減少進食
• 水果 • 蔬菜 • 低鈉調味品(取代鹽分)如咖哩粉、五香粉、花椒、八角、醋及檸檬汁	• 鹽分：如醃製肉食、罐頭食品、即食麵、醬油、蠔油、味精、豆豉和腐乳 • 高脂肪和高膽固醇食物：如動物的皮、煎炸食品、內臟(肝、腦、腰)、蛋黃、魷魚、蝦、甜品和點心