



出現心跳用力、心絞痛等問題，長期能引致各個器官疾病，最常見於腎臟、心臟和腦部。高血壓最常見於中年、長者身上，神經外科專科醫生藍明權表示，45歲以上人士較易有高血壓，而男性一般比女性早出現狀況。

生活習慣配合

一旦血壓超標，醫生通常會先了解患者的個別情況，才設計治療方案，藍醫生表示：「醫生了解病人的生活習慣、過往病症及家族遺傳等後，試圖找出高血壓的病因。同時亦會看看病人有否出現併發症。」而為了解病人的實際情況，醫生會為患者進行各種化驗，如驗血、照心電圖及X光等，看看心臟或其他器官有否受到破壞，如有需要會轉介到合適的專科治療。

藥物方面，藍醫生指當中種類繁多，主要功能可分為4大類，包括減慢心跳、去水、去鹽分、放鬆血管及減少腎部的內分泌。醫生會因應情況用藥，而很多時候會混合處方幾種藥物以達致更好的治療效果，並減少副作用：「有些降血壓藥會令人水腫、心跳用力、氣管敏感、咳嗽等，但情況不會太嚴重，混合服用藥物能把各種副作用減輕。」而如果病人用藥一段時間後，血壓仍然處於高水平，醫生需替病人作詳細檢查，看看病人是否患上其他病症而引致血壓不正常。

另外，不少人認為一旦患上高血壓，便不能停止用藥，藍醫生解釋這是個誤解，若病人的血壓回復正常，便不用再作治療，只是很多病人在生活習慣及食療上無法完全配合，所以未能長期控制高血壓情況。

運動循序漸進

高血壓人士應奉行少鹽低脂的飲食原則，戒煙戒酒，並有充足休息，過胖人士應遵從專業人士意見減肥。

藍醫生建議，進行適量運動能改善情況，但緊記要循序漸進：「沒有運動習慣的人士可先做一些簡單運動如急步行、上樓梯，先由5分鐘起，然後逐漸延長運動時間，讓心臟慢慢適應。」
神經外科專科醫生藍明權

護士：「血壓高」有別「高血壓」

基督教家庭服務中心註冊護士余小雲指出，「血壓高」與「高血壓」的意思有所不同：「血壓高即一次性的血壓高於正常，生病感冒、失眠、緊張、發怒、運動過後等都有機會令血壓短暫性上升。而高血壓則泛指持續性的血壓高，由專業人員斷症，患者需定期監控血壓指數，並改善生活及飲食習慣，有需要的話要接受藥物治療。」

最少一年量度一次

高血壓可分為原發性和繼發性，余姑娘指出差不多9成以上的病人也是原發性，其成因不明，





可能與遺傳、生活習慣不良、緊張焦慮、肥胖、長期食煙飲酒、進食高鹽分食物、缺乏運動等有關，因而影響血壓。而繼發性高血壓是由其他疾病引致，如內分泌疾病、腎病等均會令血壓異常。雖然高血壓的高危人士為中年人及長者，但余姑娘表示由於香港生活急促忙碌、工作壓力大，高血壓問題愈見年輕化，有部分求診人士只有 30 多歲，因此大家也不宜掉以輕心。余姑娘建議，沒有家族遺傳病症的成年人 1 年最少量度 1 次血壓；而已診斷患有高血壓的人士建議每天量度血壓 1 次；而血壓正常的長者建議每月量度血壓 1 次，保持緊密監控。量血壓的過程簡單，一般人在家也可以自行進行，量度的最佳時候為心情平靜的時候，使用者如在運動後、情緒波動後等狀態進行，血壓水平會較平時高，不能作準。

基督教家庭服務中心註冊護士余小雲

常見血壓計

常用的血壓計有手腕和手臂兩款，使用原理和準確度亦差不多。使用方法簡單，用者只要保持坐姿、雙腳平放於地上，將臂帶戴在手上適當位置便可。但要得出正確數值，亦要注意以下要點：

手臂式血壓計

- 1.量度者需把手放鬆平放，不要緊握拳頭。
- 2.在上臂距離手肘 1 吋位置，戴上臂帶，臂帶的膠管要放在手的正上方位置，臂帶與心臟成一水平。

手腕式血壓計

- 1.掌心和血壓計同時面向上，盡量平放，手指放鬆。
- 2.手腕位置維持不動，不要彎曲。

- 完 -

