



媒體報導

日期：2013年11月15日(星期五)
資料來源：都市日報 – 健康 – P.30
標題：六成老有高血壓
參考網址：[請按此](#)

**健康 30**

六成老有高血壓

不少「老友記」都有高血壓問題，但他們對高血壓認識不深，未必懂得如何自理。有調查發現，六成長者都有高血壓問題，但超過一半長者，卻不清楚甚麼是高血壓，有礙健康，提醒長者要定期量血壓，監測健康情況。

基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心，訪問382名50歲以上長者，發現他們普遍受「三高」，即高血壓、高血糖和高膽固醇困擾。高達60%受訪者患有高血壓，其次是高血糖，分別約佔20%，較心臟病或白內障更常見。

高血壓問題雖然普遍，但長者對高血壓的認識卻不深，55%長者不知道「上壓高於140毫米水銀柱(mmHg)，或下壓高於



▲長者中心教長者做健康操，控制高血壓。

90mmHg」，便是患上高血壓。

應每日量血壓

68歲的華哥，自40歲時便常常覺得「眼花」，連續多日看眼科醫生，才發現有高血壓問題，血壓更高達230(上壓)，自此要服降血壓藥。他為對抗高血壓，堅持每日量血壓及做運動1.5小時，成功將上壓維持在130以內。



▲華哥(右)每日做運動1.5小時，成功維持血壓在130。左為黃麗鳴。

華哥提醒有高血壓的長者，每日都要做運動，飲食保持清淡和少鹽，更重要的是量血壓，以及按醫生指示服藥。

該中心高級服務經理黃麗鳴指出，中心服務超過四千名長者，發現高血壓是長者最常見的長期病，因此中心經常舉辦不同活動，鼓勵長者定期量血壓，以及改善自我健康管理。

不少「老友記」都有高血壓問題，但他們對高血壓認識不深，未必懂得如何自理。有調查發現，六成長者都有高血壓問題，但超過一半長者，卻不清楚甚麼是高血壓，有礙健康，提醒長者要定期量血壓，監測健康情況。



基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心，訪問 382 名 50 歲以上長者，發現他們普遍受「三高」，即高血壓、高血糖和高膽固醇困擾。高達 60%受訪者患有高血壓，其次是高血糖，分別約佔 20%，較心臟病或白內障更常見。

高血壓問題雖然普遍，但長者對高血壓的認識卻不深，55%長者不知道「上壓高於 140 毫米水銀柱 (mmHg)，或下壓高於 90mmHg」，便是患上高血壓。

應每日量血壓

68 歲的華哥，自 40 歲時便常常覺得「眼花」，連續多日看眼科醫生，才發現有高血壓問題，血壓更高達 230(上壓)，自此要服降血壓藥。他為對抗高血壓，堅持每日量血壓及做運動 1.5 小時，成功將上壓維持在 130 以內。

華哥提醒有高血壓的長者，每日都要做運動，飲食保持清淡和少鹽，更重要的是量血壓，以及按醫生指示服藥。

該中心高級服務經理黃麗鳴指出，中心服務超過四千名長者，發現高血壓是長者最常見的長期病，因此中心經常舉辦不同活動，鼓勵長者定期量血壓，以及改善自我健康管理。

- 完 -