



媒體報導

日期：2013年11月15日(星期五)
資料來源：文匯報 – 香港新聞 – A20
標題：62%長者現症狀 近半不識高血壓
參考網址：[請按此](#)

62%長者現症狀 近半不識高血壓



■ 基督教家庭服務中心發現，不少長者對高血壓一知半解。

郭兆東 攝

香港文匯報訊（記者 郭兆東）長者一旦出現包括高血壓、高糖尿及高膽固醇等三高情況，健康狀況每每需要額外關注。不過，據基督教家庭服務中心早前進行的調查顯示，382名受訪長者中有逾62%出現高血壓症狀，但當中有44%長者不知高血壓為何物，亦同時有25%沒有每周定期量度血壓。中心建議，長者應減少進食鹽分，避免增加血壓急升風險，另服從醫生指示服藥，切忌自行減藥，否則會令病情反覆難以控制。

25%無定期量血壓

基督教家庭服務中心真光苑長者起區中心為了解院內長者健康狀況，於今年8月至11月訪問院內382名長者，發現出現糖尿及高膽固醇徵狀的長者各有近20%，另有237人

出現高血壓徵狀，惟當中44%不知高血壓為何物，甚至同時有25%長者未有每周定期量度血壓，原因離不開「不記得」及「不清楚」。

其中已年過60歲的華哥，年輕時從事旅遊巴士司機，長時間欠缺運動之餘，飲食及作息亦不均衡，導致40歲時已出高血壓徵狀，幸得醫生診斷後，重新調節飲食，戒煙酒及鹽分，現在血壓已受控。獨居長者張婆婆，亦長年備受高血壓問題困擾，曾試過一時鬆懈忘記服藥，導致血壓升跌反覆，一度遊走於中風邊緣，後來重新定期服藥，身體才能回復正常。

中心建議，長者應減少進食鹽分及含鈉食品，避免增加血壓急升風險，另需服從醫生指示服藥，切忌自行減藥，否則會令病情反覆難以控制。



長者一旦出現包括高血壓、高糖尿及高膽固醇等三高情況，健康狀況每每需要額外關注。不過，據基督教家庭服務中心早前進行的調查顯示，382 名受訪長者中有逾 62%出現高血壓症狀，但當中有 44%長者不知高血壓為何物，亦同時有 25%沒有每周定期量度血壓。中心建議，長者應減少進食鹽分，避免增加血壓急升風險，另服從醫生指示服藥，切忌自行減藥，否則會令病情反覆難以控制。

25%無定期量血壓

基督教家庭服務中心真光苑長者起區中心為了解院內長者健康狀況，於今年 8 月至 11 月訪問院內 382 名長者，發現出現糖尿及高膽固醇徵狀的長者各有近 20%，另有 237 人出現高血壓徵狀，惟當中 44%不知高血壓為何物，甚至同時有 25%長者未有每周定期量度血壓，原因離不開「不記得」及「不清楚」。

其中已年過 60 歲的華哥，年輕時從事旅遊巴司機，長時間欠缺運動之餘，飲食及作息亦不均衡，導致 40 歲時已出高血壓徵狀，幸得醫生診斷後，重新調節飲食，戒煙酒及鹽分，現在血壓已受控。獨居長者張婆婆，亦長年備受高血壓問題困擾，曾試過一時鬆懈忘記服藥，導致血壓升跌反覆，一度遊走於中風邊沿，後來重新定期服藥，身體才能回復正常。

中心建議，長者應減少進食鹽分及含鈉食品，避免增加血壓急升風險，另需服從醫生指示服藥，切忌自行減藥，否則會令病情反覆難以控制。

- 完 -