

# 高血壓

撰文：註冊西醫劉天驥

## 怎樣界定高血壓？

高血壓已被確認為心臟病及中風的主要風險因素，以下是世界衛生組織 ( WHO ) 有關成年人血壓的定義：

上壓	下壓	分析
< 120	< 80	理想
120 - 129	80 - 84	正常
130 - 139	85 - 89	正常偏高
140 - 159	90 - 99	第1 期高血壓
160 - 179	100 - 109	第2 期高血壓
≥ 180	≥ 110	第3 期高血壓

一般成人的血壓低於140 / 90 屬可以接受，糖尿病及腎病患者的血壓則應保持在130 / 80 之下。如果上壓及下壓的評級有分歧，以較高（即較嚴重）者為準。其實血壓短暫過高不一定是疾病，因此診斷高血壓不能憑單獨一次的血壓讀數作判斷，必須參考分別在幾個不同時間量度的血壓數值，才能確定患者的血壓是否持續地超過標準。至於正在服食降血壓藥的病人，由於血壓是受藥物控制才得以正常，所以仍屬高血壓患者。

## 高血壓有什麼徵狀？

在大多數情況下，高血壓沒有徵狀或不適的感覺，很多患者都是經醫生量血壓後才知患了高血壓。另一方面，有些人因為頭暈、目眩、耳鳴而自以為有高血壓，其實這些症狀多與高血壓無直接關係，可能因精神緊張或其他毛病引起。不過如果因此而令患者求診，從而得到量血壓的機會，也不是壞事。

## 高血壓有什麼害處？

如果長期忽視高血壓，可能引致嚴重的併發症，包括：

- 心臟：引致心肌肥大、心力衰竭、心絞痛、冠狀動脈心臟病等
- 腦：增加腦血管意外（中風）的危險
- 腎臟：能導致腎臟受傷，引起腎功能衰退、蛋白尿等
- 眼：引起視網膜病變

## 高血壓的治療

若血壓持續高於標準，應諮詢醫生意見，接受治療。切勿隨便自行服藥，應該由醫生經過詳細檢查及評估後，才一起商議治療的方案和目標。

- 生活調節

要有充足的睡眠，充分休息，時刻保持開朗心情。盡量減少精神壓力，勤做運動。戒煙，節制飲酒，保持理想體重。

- 飲食

首要減少鹽分的攝取，此外，亦要避免脂肪和膽固醇過高的食物。

- 藥物治療

若生活調節未能有效控制血壓，便應考慮藥物治療，醫生會根據病人的情況判斷最適合的藥物。對於稍嚴重的高血壓，或許需要多於一種降壓藥配合使用，更需要時間調整劑量。治療高血壓一定不能急進，要耐心地接受治療，定時覆診。