



都市隱形殺手病 高血壓

高血壓俗稱為「隱形殺手病」，主因是在高血壓初期沒有明顯症狀，甚至有一半以上的患者不知道自己已患有高血壓。該等患者常在發生嚴重的併發症時（如腦中風、心肌梗塞等），才意識到高血壓的問題。而此時「隱形殺手病」卻早已如影隨行、難以擺脫了。此外，高血壓亦可引起腦、心臟、大動脈、腎臟之併發症，如心衰竭、心肌肥厚、腎衰竭與視網膜出血等，因此應及早預防。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
內科學系副教授
謝鴻發醫生

怎樣斷定高血壓

血壓是指血液由心臟輸送到動脈血管內時所產生的壓力。量度血壓的單位叫毫米水銀。正常血壓的範圍甚廣，且因人而異。世界衛生組織(WHO)定下139/89以下為正常血壓，140/90至160/95為邊緣高血壓，而161/96以上為高血壓。

其實，血壓過高只是一種狀態，並不是一種疾病。正常人亦會出現這種狀態，例如在喜、怒、哀、樂或寒冷的時候，血壓會受交感神經影響而上升。因此，如果只在某一次錄得高的血壓讀數，尤其是在情緒不安定的情況之下，不能斷定是否患有高血壓。要斷定血壓是否正常，應在不同時間作多次量度才可作準。

四分一成年人患高血壓

香港人患高血壓的情況十分普遍，據衛生防護中心在2005年5月公布的數字顯示，7,000名受訪的15歲以上人士當中，整體高血壓的患病率為27.2%，即每4人便有1人患高血壓；65歲以上的長者，患病比率更高達65%，情況十分嚴重。

隨著年齡增長，高血壓的患者也愈來愈多。在這些病人中，僅部分有定期服藥控制病情，並在醫院診所接受追蹤治療。另一部分的病

人雖然知道自己有血壓高，但只有在身體出現不適，如嚴重頭痛、視力出問題、噁心、氣促、胸部不適等，才會自行購買高血壓藥服用或求醫，直至症狀減輕為止，雖然血壓仍高，卻不再繼續服藥。

事實上，高血壓在開始發病時通常沒有明顯症狀，因此超過一半以上的病人根本不知道自己患有血壓高，更遑論檢查及治療了。一旦出現高血壓的併發症時，身體健康可能已經受到嚴重威脅。

高血壓的成因

導致高血壓的原因，主要與市民的西化飲食習慣有關，例如進食高鹽分高脂肪的食物、酗酒、經常喝咖啡等。在正常的情况下，進食高鹽分食物後，腎臟自然會製造多巴胺(dopamine)，加快鈉質的排洩及令血管放鬆。但一般而言，華人的身體處理及排走多餘鹽分的能力較弱。

如果能夠及早減低鹽分攝取量，便可以在微血管因經常放鬆而導致結構出現變化前，改善高血壓的情況。而缺乏運動、吸煙、經常缺乏睡眠及精神時常處於緊張狀態者，患高血壓的機會也較高。

此外，亦有其他臨床因



高血壓患者應養成自己量度血壓的習慣。

(Getty Images)

素會造成高血壓，例如由腎臟異常（腎炎併發症、腎結石、腎皮質萎縮等）、血管異常（主動脈狹窄、腎動脈狹窄）或體內內分泌異常（長有腫瘤或器官功能亢進）所引起的高血壓，一般稱為「繼發性高血壓」。但只有不足十分之一的高血壓病例屬於此類。

注意飲食有助預防

在高血壓的治療方面，除了極少數可以用手術根治的「繼發性高血壓」外，絕大多數的高血壓患者都需要以藥物控制病情。近年來，醫學界透過對高血壓病人的

觀察，發現生活形態及飲食習慣對高血壓的控制有相當的影響。

因此，建議每一個高血壓患者應保持正常體重（過胖者須減輕體重）、養成做運動的習慣（最好是柔軟操、游泳等帶氧運動）、減少飲食中的鈉含量（少吃鹽、味精及醬漬的食物）、均衡飲食（多吃蔬果及攝取足夠的鉀及鈣）、減少食物中飽和脂肪和膽固醇的含量（少吃肉類）、適量的飲酒（每天半杯至1杯紅酒），此外更切忌吸煙。

另外，對於已有高血壓的患者，應養成自己量度血

壓的習慣。

量度前應先靜坐十分鐘，然後在同一隻手臂上量度，再把測量的結果連日期、時間一併記錄下來，至少每兩、三天量度一次，每次覆診時提供給醫生做為診斷及治療的參考。在病人和醫生的共同努力下，可以將高血壓的危害降到最低。

患者須長期服藥

藥物治療方面，患者必須長期服用降血壓藥物，並應由專科醫生處方，切記不可擅自停藥、服藥或換藥，否則無法達到理想的效果。每一種降血壓藥物都有不同

的優點、缺點與副作用，故必須由醫生根據病人的情況，選擇最適當的藥物作治療，切勿自行到藥房購藥服用。如果病人的血壓在服用三種不同的高血壓藥物之後仍然偏高，則要進一步檢查，以確定是否屬於繼發性高血壓。

一般藥物，如感冒藥、減肥藥及止痛藥等，有可能與降血壓藥產生交互作用，服用前最好徵詢醫生意見。多與醫生溝通，多了解藥物副作用，以調整最佳療程與藥物，才能降低藥物產生的副作用，並長期有效地控制血壓。