



沉默殺手高血壓

跨越年齡性別界限

一直被喻為「沉默殺手」的高血壓，患者並無年齡及性別的界限，更無任何徵兆。可是，患上高血壓危險之處，是其能無聲無息地侵襲患者器官，嚴重的更可引致死亡。此外，病者需長期服藥以維持血壓於正常水平，故市民需定期檢查血壓。



撰文：
張文勇醫生
香港大學醫學院
內科學系副教授

本港多達五分之一的成年人患有高血壓。由於血壓與年齡兩者屬正比關係，即年紀越大，血壓越高，故年齡達65歲以上的長者中，超過半數患有高血壓。當然偶然一、兩次血壓升高，不可就此斷定患上高血壓，如喜怒哀樂時，血壓會因受到刺激而上升，故必須在不同時間重複多次量度，才可準確診斷是否患上高血壓。

高血壓屬沉默殺手

血壓是維持血液循環的一種壓力，血液由心臟送出時，在動脈血管內所產生的壓力稱為「血壓」。心臟收縮時血管內壓較高，此時謂「收縮期血壓」（俗稱上壓），

而心臟舒張時所產生的壓力較低，此時謂「舒張期血壓」（俗稱下壓）。量度血壓的單位為毫米水銀，一般而言，如上壓為140毫米水銀或以上，或下壓於90毫米水銀或以上，則屬於高血壓。

患上高血壓並沒有任何特別徵狀，患者並沒有任何不適感覺，因而容易忽略常規檢查。大部分高血壓患者，在醫生量度血壓後，才猛然發現已患上高血壓，只有少部分患者偶然感到頭痛、頭暈、疲倦、耳鳴或眼花等，嚴重者有嘔吐、抽搐、昏迷等病徵。

高血壓的高危因素： 遺傳及肥胖

高血壓並沒有單一成因，超過95%病者屬於原發性高血壓，這與遺傳及肥胖有密切關係。繼發性高血壓則是由其他疾病所引起，如腎病、腎上腺瘤或內分泌疾



在本港，年齡達65歲以上的長者中，超過半數患有高血壓。

(黃文山攝)

患上高血壓的高危因素

1. 家族成員曾患有高血壓
2. 高齡
3. 吸煙
4. 酗酒
5. 身體肥胖
6. 常進食高鹽份、高脂肪的食物
7. 缺乏運動
8. 精神常處於緊張狀態

高血壓常見的併發症

1. 中風
2. 冠心病
3. 心臟衰竭
4. 腎衰竭



成年人應定期檢查血壓，以確保血壓在正常水平。

病等所致。數據顯示，若父或母一方患有高血壓，子女患病的機會為25%，如雙親均患有高血壓，子女患此病的機會率則達45%，可見高血壓與遺傳有明顯的關係。

此外，體型肥胖亦會大大增加患上高血壓的機會。近年出現一些簡單的體重標準，若女性腰圍超過32吋或男性腰圍超過36吋，均屬於肥胖。同樣，年紀越大，血管硬化的機會越高，以65歲人士為例，當中達50%的人患有高血壓，而女性於更年期時，其血壓上升速度較快，高血壓亦較易發生。

腦部及心臟嚴重受損

高血壓所以被稱為沉默殺手，是由於大部分高血壓患者沒有出現徵狀，但若高

血壓長期不受控制，將引起重要的器官受損，導致不少嚴重併發症。如腦部方面，高血壓會引起腦動脈硬化，令腦部細小血管破裂或阻塞，導致腦中風。心臟方面，高血壓可引致全身動脈硬化，血管阻力增加，心臟負荷變大，繼而引起左心室肥厚，擴大及衰竭。此外，高血壓亦加速心臟冠狀動脈硬化及收縮，容易形成冠心病，嚴重更會導致心肌梗塞。

除腦部及心臟受損外，高血壓更容易損壞腎臟調節鹽份和水份平衡的能力，若腎臟細動脈發生硬化，會引致腎機能不全，如尿毒症。高血壓直接影響血管運作，在血壓上升時，脆弱的血管壁會脹大及破裂，導致失血

血壓安全水平

血壓	收縮壓(毫米水銀柱/mmHg)	舒張壓(毫米水銀柱/mmHg)
理想	少於120	少於80
正常	少於130	少於85
偏高	介乎130至139之間	介乎85至89之間
高血壓	高於140	高於90

及組織受損，嚴重的更會引致死亡。

患者需接受長期治療

病人一般對長期服藥普遍存在抗拒，然而高血壓並非一般普通感染，只需服食一個療程的藥物便可治癒的病症，相反病者需要長期服食藥物，以降低血壓至安全水平，一旦不服藥，藥物的保護性便會消失。現時主要治療高血壓的藥物包括利尿劑、抑制交感神經或抑制血

管收縮的藥物，而藥物的副作用則因人而異。

除需要長期服藥外，高血壓患者絕對需要注意飲食及生活習慣，如盡量減少吃鹽份高、脂肪和膽固醇含量高的食物。戒煙、避免飲用過量酒精及維持理想體重，便可大大減低血壓增高的機會。最重要的是成年人應定期檢查血壓，以便作出適當治療，病者亦可自行選擇購買血壓機以定期量度血壓。