



**衛生防護中心**  
Centre for Health Protection

健康貼士

高血壓往往沒有任何早期病徵，因此定期量度血壓尤其重要。

擁有健康的生活模式是預防高血壓的最佳方法，這包括保持適中體重、恆時做運動、有均衡及低鹽量飲食、不吸煙，和若要飲酒，宜有節制。

刊物內容包括

- > 你知不知道……
- > 認識高血壓
- > 簡訊
- > 活動消息

本份刊物由衛生署衛生防護中心  
監測及流行病學處出版。

香港灣仔皇后大道東 213 號

胡忠大廈 18 樓

<http://www.chp.gov.hk>

如有任何疑問，歡迎聯絡我們，

電郵是 [ro\\_dp3@dh.gov.hk](mailto:ro_dp3@dh.gov.hk)。

版權所有



**衛生署**  
Department of Health

# 非傳染病 資訊天地

二零零五年五月  
第二卷 第五期

## 你知不知道……

☒ 高血壓是一個非常普遍的健康問題。根據世界衛生組織(世衛)釐訂的標準，成年人高血壓的定義為收縮壓持續位於 140 毫米水銀柱 (mmHg) 或以上，或舒張壓持續位於 90 毫米水銀柱 (mmHg) 或以上，或兩者同時皆位於所指定的度數或以上。大部分國家報稱已有近 30% 成年人患上高血壓<sup>1</sup>。估計全球有七百一十萬人因高血壓而死亡，約佔總死亡人數的 13%<sup>2</sup>。

☒ 二零零三至二零零四年人口住戶健康調查，面訪了超過 7000 名 15 歲及以上的男女，並量度了他/她們的血壓。結果顯示 12.1% 的受訪者報稱曾被醫生或其他護理人員診斷有高血壓，另有 15.1% 的受訪者的收縮壓或舒張壓被量度超出世衛指定的標準，得出的整體患病率為 27.2%。高血壓的整體患病率隨著年齡的增長而上升。在男士方面，高血壓的患病率在 15-24 歲人士中是 7.7%，而到 65 歲及以上人士中則是 67.5%；在女士方面，相應的患病率分別是 2.9% 及 69.9% (表一)。值得關注的是「未經診斷」但被發現有高血壓的人士的比率隨年齡增長而上升，由年齡介乎 15-24 歲的 4.5% 上升至 65 歲及以上的 30.5%<sup>3</sup>。

☒ 由血壓持續偏高而產生的機械性壓力是足以引致中風和損害其他器官，如心臟及腎臟，並最終可導致死亡。在二零零三年，高血壓已導致 710 宗死亡個案 (當中 316 宗為男士及 394 宗為女士個案)，死亡率為每十萬名人口中有 10.4 人 (每十萬名男性人口中有 9.6 人及每十萬名女性人口中有 11.2 人)<sup>4</sup>。

☒ 以二零零三年入院數目計算，在醫院管理局轄下醫院因高血壓出院及死亡的人次約為 6 700 (男性有 2 900 人次、女性有 3 800 人次)；出院及死亡率為每十萬名人口中有 99.2 人次 (男性比率為每十萬名男性人口中有 88.8 人次，女性比率為每十萬名女性人口中有 108.9 人次)<sup>5</sup>。值得注意的是，還有很多高血壓患者是在接受公營門診及私人執業醫生診治的。

表一：按性別及年齡組別劃分 15 歲及以上人士經診斷患上高血壓或血壓量度超出世衛標準的數目及比率

年齡組別	男性		女性		總數	
	數目 ('000)	比率	數目 ('000)	比率	數目 ('000)	比率
15-24 歲	33.9	7.7%	13.1	2.9%	47.1	5.2%
25-34 歲	42.6	10.6%	27.7	5.3%	70.3	7.6%
35-44 歲	120.7	22.3%	104.3	13.7%	225.0	17.3%
45-54 歲	160.8	32.8%	193.9	29.9%	354.7	31.1%
55-64 歲	158.0	50.1%	149.8	46.7%	307.7	48.4%
65 歲及以上	258.2	67.5%	284.3	69.9%	542.5	68.8%
總數	774.1	30.1%	773.0	24.9%	1 547.2	27.2%

資料來源：二零零三至二零零四年人口住戶健康調查(臨時數字)。

參考資料

1. Mackay J and Mensah G (Eds). The Atlas of Heart Disease and Stroke. World Health Organization, 2004.
2. The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. World Health Organization, 2002.
3. 衛生署二零零三至二零零四年人口住戶健康調查(臨時數字)。
4. 衛生署、政府統計處二零零三年死亡數字(臨時數字)。
5. 醫院管理局二零零三年出院或死亡數字。

♥ 世界高血壓聯盟 (The World Hypertension League) 定二零零五年五月十四日為世界高血壓日，強調高血壓對健康影響的重要性，並呼籲各國人民量度血壓，和高血壓如有高升便需及早求診。♥

## 認識高血壓



未經診治的高血壓是「無聲殺手」。在患病的初期甚至後期，高血壓往往沒有任何病徵或警告訊號。很多患者在血壓過高以致中風或主要器官如心臟、腎臟及眼睛已受到損害時，才發現自己患上高血壓。到其時，可能出現的病徵包括暈眩、嚴重頭痛、胸口痛、呼吸困難或視力模糊等。

高血壓的發病原因尚未完全清楚。於所有高血壓患者中，有 90-95% 未能發現任何特定的病因，但遺傳及生活模式因素也許與高血壓有關 (見方格一)。對小部分高血壓患者而言，高血壓的成因則可能是由於服用某種藥物或物質 (例如某種激素、皮質類固醇及可卡因)、或和某類與腎臟 (例如腎炎、腎癌及多囊性腎疾病) 及內分泌腺 (例如甲狀腺功能失調及腎皮質腺不正常) 疾病有關<sup>1</sup>。但如果這些潛在疾病得到適當治療，則血壓有可能可以回復正常。

### 方格一：與高血壓有關連的因素

- ◆ 家族中有成員患有高血壓
- ◆ 過重及肥胖
- ◆ 缺乏運動
- ◆ 進食過多高鹽分食物
- ◆ 過量飲酒
- ◆ 吸煙
- ◆ 精神緊張
- ◆ 年長人士

由於高血壓並沒有早期症狀，定期量度血壓是唯一得知的的方法。雖然量度血壓是一項相對地簡單的檢查，但正確的量度是很重要的。要知道血壓度數並不是經常一樣的，它會隨著情緒、體能活動及其他因素而波動。當一個人感到激動、興奮或發怒時，以及於吸煙、勞動或進食了某些含咖啡因或酒精的食物或飲品後，血壓通常偏高。因此在量度血壓之前，應先坐下休息數分鐘，及於量度前的三十分鐘內避免飲用咖啡、茶或酒，吸煙者則要避免吸煙<sup>1-3</sup>。除了定期量度血壓以及早發現問題之外，良好的生活習慣亦可預防高血壓 (見方格二)。

高血壓是可透過適當調節生活習慣 (以上提及的預防貼士均適用) 及有需要時服用藥物成功地控制。當使用抗高血壓藥時，患者必須依從醫生的處方定時服藥及覆診。未經醫生指示，不可隨意改變服藥分量或自行停止服用。有效地控制血壓對預防或減少併發症的出現尤其重要。如於服用藥物後感到不適或對療程有疑問時，應徵詢醫生的意見。

### 方格二：預防高血壓小貼士<sup>1,3</sup>

**保持適中體重** — 過重人士患上高血壓的機會是體重適中人士的 2 至 6 倍。

**定時做運動** — 經常有體能活動的人士比缺乏體能活動的人士，患上高血壓的風險低 20-50%。每天或每星期有大多數日子進行至少三十分鐘中等劇烈程度的體能活動，可有助降低血壓。

**有均衡飲食及減少鹽分的攝取量** — 膳食中包含充裕蔬果及全穀類、低脂和低膽固醇食物，可降低高血壓患者的血壓和減低非高血壓人士患上高血壓的風險。很多高血壓個案都是由於進食過多鹽分的食物因而引致或令病情惡化。食鹽即氯化鈉，按重量計算，成份大約含 40% 鈉及 60% 氯。平均一天食鹽的攝取量應少於 5 克 (大約 1 茶匙)，即相等於 2 克的鈉。要注意，罐頭或經加工處理及其他包裝零食，通常含鹽量高。在選購或食用這些產品前，應先查看食物標籤上註明的鈉含量及其成分的資料。避免進食鹽醃食品如鹹蛋、鹹魚、鹹菜和豆豉，這類食品亦含有其他含鹽分的添加劑。避免加入鹽分如豉油及蠔油。新鮮蔬菜的含鈉量低，處理時應精明地避免加入鹽分。

**飲酒宜有節制** — 對於健康的男士來說，「低」風險的飲酒水平是每天飲少於 3-4 個標準酒精單位，每星期飲少於 21 個標準酒精單位，及每星期最少有兩天完全不飲酒。對於沒有懷孕的健康女士來說，「低」風險的飲酒水平是每天飲少於 1-2 個標準酒精單位，每星期飲少於 14 個標準酒精單位，及每星期最少有兩天完全不飲酒。

**不要吸煙** — 雖然吸煙不是直接與高血壓有關，但是吸煙是導致心血管疾病的主要風險因素。和血壓相若但不吸煙的高血壓患者比較，吸煙的高血壓患者患上中風及冠心病的發病率高 2-3 倍。

### 參考資料

1. Hypertension control. WHO Technical Report Series No. 862. Geneva: World Health Organization, 1996.
2. Understanding hypertension. New York: American Society of Hypertension, Inc., 2004.
3. Measuring your blood pressure. World Hypertension League, 2004.

### \* \* \* \* \* 簡訊 \* \* \* \* \*

自我血壓監測可使病人承擔部分自我照顧的責任。但一項本地研究，調查了 73 名年齡介乎 40 至 70 歲的高血壓患者，發現他們使用的自動血壓計並不可靠。報告指出由標準的水銀柱血壓計與自動血壓計所量度的血壓讀數存有差異，尤其是舒張壓讀數。作為量度血壓高於 140/90 毫米水銀柱的工具，自動血壓計的敏感度為 81%，而它的特異性則為 80%。另外 85% 的受訪者報稱沒有接受如何操作他們的自動血壓計的正式指導，及只有 63% 的受訪者有閱讀說明書。故此作者提議當患者被診斷有高血壓時，醫護人員應和患者討論自行量度血壓的好處及限制。如果患者決定在家自行量度血壓時，患者應先接受技巧訓練以確保使用正確。(資料來源：Wong CW et al. Reliability of automated blood pressure devices used by hypertensive patients. J R Soc Med 2005; 98:111-3)

### \* \* \* \* \* 活動消息 \* \* \* \* \*

為進一步推動及建立無煙環境，衛生署中央健康教育組特地安排了一系列於商場舉行的巡迴展覽，展覽主題為「煙之害」，旨在讓市民大眾加深瞭解吸煙與二手煙的禍害。欲知更多資料，請瀏覽衛生署中央健康教育組網站 [www.chcu.gov.hk](http://www.chcu.gov.hk)。

日期	展覽地點
二零零五年五月十三至十六日	藍田啓田商場二樓大堂
二零零五年五月十三至十七日	沙田馬鞍山廣場二樓