

## 高血壓：一個迫於眉睫的健康問題

### 要點

- ※ 高血壓是一個重要的公共衛生問題，皆因其患病率高及併發症可以致命。如果不予以診治，血壓過高可引致心臟病發、中風、腎衰竭、失明和認知障礙等。
- ※ 在香港，很多人患有高血壓卻不自知。衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查發現有 27.7% 的 15 至 84 歲非住院人士患有高血壓，包括 13.2% 的人士以前未經診斷患有高血壓但於身體檢查時被量度出高血壓。
- ※ 9 至 18 歲在學兒童和青少年當中，一項本地研究顯示於二零一四年有 8.2% 的男生和 2.2% 的女生患有高血壓。前期高血壓於男生和女生中的相應比率，則分別為 18.2% 和 7.7%。
- ※ 於二零一八年五月，香港特區政府推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，公布一籃子的承諾行動和明確目標。就高血壓而言，政府會加強推廣健康飲食和體能活動參與、推行更有力的減鹽策略、以及鞏固各層醫療系統以妥善診治高血壓，務求於二零二五年或之前遏止高血壓患病率上升。
- ※ 健康成年人應定期量度血壓和奉行健康生活模式以預防和控制高血壓。主要行動包括：均衡飲食和限制鹽攝入；多做體能活動和避免久坐；維持適中體重和腰圍；不要吸煙；避免飲酒；管理壓力；按醫生處方和指示服用藥物。



香港非傳染病防控策略及行動計劃  
Strategy and Action Plan to  
Prevent and Control NCD in Hong Kong



目標六：遏止高血壓患病率上升

## 高血壓：一個迫於眉睫的健康問題

高血壓是指血壓持續地高於正常範圍。如果不予以診治，血壓過高可引致心臟病發、中風、腎衰竭、失明和認知障礙等<sup>1</sup>。血壓越高，對心臟和主要器官血管造成的傷害就越大。由於高血壓早期沒有明顯症狀，故被公認為「沉默殺手」。血壓太高或可引致頭痛、暈眩、視線不清、疲倦和面部發紅等症狀。很多人以為高血壓是一種影響長者的疾病，但高血壓於兒童和青少年中已成為一個日益嚴重的健康問題<sup>2,3</sup>。

### 高血壓的定義

血壓每分鐘都會隨著姿勢、體能活動、情緒、睡眠或其他因素的轉變而不同。根據血壓度數與心血管疾病和死亡的關連，成年人患有高血壓的定義一般為收縮壓持續處於 140 毫米水銀柱 (mmHg) 或以上，和／或舒張壓持續處於 90 mmHg 或以上<sup>1</sup>。縱使收縮壓處於 120 至 139 mmHg 之間或舒張壓處於 80 至 89 mmHg 之間亦應多加注意，因這是一個警號，顯示生活模式需有一些改變。

就兒童和青少年而言，血壓過高的診斷準則建基於兒童的血壓會隨年齡和體型大小而增加的概念。因此，不能跟成年人一樣使用單一血壓水平去界定高血壓。根據健康兒童的血壓正常分佈情況，兒童高血壓的定義一般為重複量度的收縮壓或舒張壓的度數相等或高於同性別、年齡和高度人士血壓的第 95 百分位數。如果收縮壓或舒張壓的度數相等或

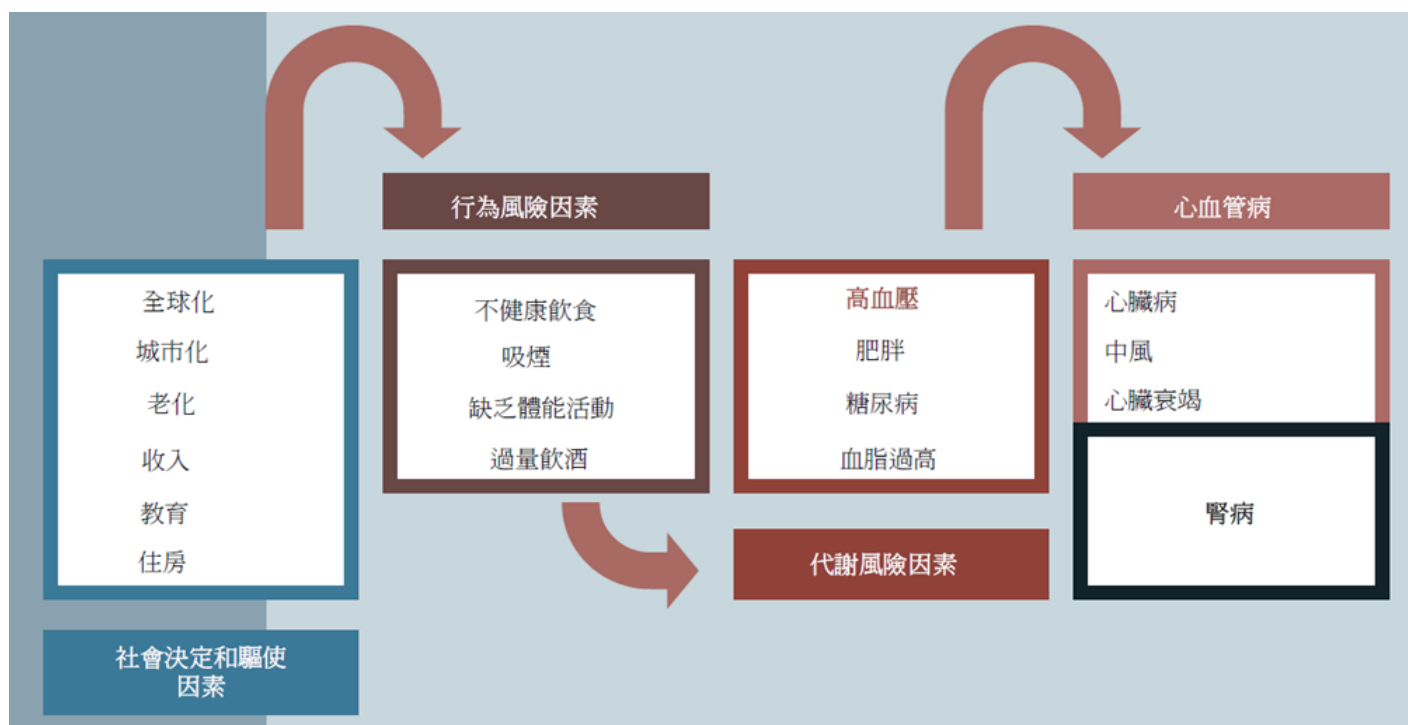
高於第 90 百分位數但低於第 95 百分位數、又或相等或高於 120 / 80 mmHg（以較低的度數為準），便應提高警覺，因為健康兒童是不應患上此慢性健康問題的<sup>4,5</sup>。

### 高血壓的普及程度和成因

高血壓是一個重要的公共衛生問題，皆因其患病率高及併發症可以致命。全球每五個成年人中就有多於一個（22%）患有高血壓<sup>6</sup>。兒童和青少年中，高血壓的患病率約為 3 至 5%。歸因於兒童肥胖情況泛濫及血壓與體重的密切關連，年輕人患有高血壓的比率正在上升<sup>2,4,5</sup>。此外，高血壓是全球最主要的死亡風險因素之一。二零一六年全球疾病負擔研究指出因高血壓死亡的數目，由二零零六年的約 910 萬宗增加至二零一六年的 1 050 萬宗，即十年間的升幅達 15.1%<sup>7</sup>。

很多因素會導致高血壓及其併發症。如方格一顯示，影響健康的社會因素可對行為造成不良影響，繼而誘發高血壓及相關併發症<sup>1</sup>。對大多數兒童來說，導致高血壓的首要風險因素是過重和肥胖。與體重健康的兒童相比，肥胖的兒童患有高血壓的風險為兩倍<sup>8</sup>。兒童患有高血壓的另一風險因素是母親於懷孕期間吸煙，而以母乳餵哺的兒童則有較低風險患有高血壓<sup>3</sup>。事實上，很多與生活模式有關的高血壓風險因素或社會環境因素是可透過奉行健康生活和健全的公共衛生政策而得以改變的<sup>1</sup>。

方格一：高血壓及其併發症的主要可改變因素



(資料來源：二零一三年世界衛生組織)

## 香港情況

在香港，很多人患有高血壓卻不自知。衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查透過受訪者自述為已確診患有高血壓和量度血壓的方法，分別收集已確診與未被診斷的高血壓病例資料。調查發現有 14.6% 的 15 至 84 歲非住院人士自述經醫生診斷為患有高血壓，另有 13.2% 人士以前未經診斷患有高血壓但於身體檢查時被量度出高血壓（即收縮壓達 140 mmHg 或以上，及／或舒張壓達 90 mmHg 或以上），而高血壓的整體患病率為 27.7%。如表一顯示，男性「自述經醫生診斷為患有高血壓」與「未經診斷但被量度出的高血壓」的患病率均高於女性，而兩高血壓患病率均隨著年齡上升而穩定地增加<sup>9</sup>。

一項本地研究，調查了由一九九九年至二零一四年逾 402 000 名的 9 至 18 歲在學兒童和青少年的血壓長期趨勢。結果顯示於二零一四年有 8.2% 的男生和 2.2% 的女生患有高血壓（即收縮壓或舒張壓的度數相等或高於第 95 百分位數）。前期高血壓（即收縮壓或舒張壓的度數相等或高於第 90 百分位數但低於第 95 百分位數、又或相等或高於 120 / 80 mmHg）於男生和女生中的相應比率，則分別為 18.2% 和 7.7%。由一九九九年至二零一四年，男生整體的高血壓及前期高血壓比率由 30.6% 下降至 26.4%，而女生的則由 18.3% 下降至 9.9%（表二）<sup>10</sup>。

表一：按性別和年齡組別劃分 15 至 84 歲非住院人士的高血壓患病率

	自述經醫生診斷 為患有高血壓	未經診斷 但被量度出的高血壓	總計
性別			
男	15.2%	14.9%	30.1%
女	14.0%	11.5%	25.5%
年齡組別			
15 至 24 歲	1.0%	3.4%	4.5%
25 至 34 歲	0.4%	5.2%	5.6%
35 至 44 歲	3.9%	11.3%	15.2%
45 至 54 歲	10.5%	16.2%	26.7%
55 至 64 歲	27.0%	19.4%	46.4%
65 至 84 歲	43.8%	20.9%	64.8%

基數：所有參與身體檢查的 15 至 84 歲受訪者。

資料來源：衛生署二零一四至二零一五年度人口健康調查。

表二：一九九九年至二零一四年 9 至 18 歲在學兒童和青少年的高血壓及前期高血壓比率

年份	男生		女生	
	高血壓	前期高血壓	高血壓	前期高血壓
1999	8.7%	21.9%	5.9%	12.4%
2000	12.1%	17.7%	5.5%	10.4%
2001	12.9%	16.6%	5.2%	9.3%
2002	12.8%	16.2%	4.5%	9.7%
2003	11.0%	15.3%	3.7%	8.5%
2004	8.0%	15.9%	2.9%	7.0%
2005	6.4%	16.4%	1.7%	6.7%
2006	6.4%	17.5%	1.3%	7.0%
2007	7.5%	18.2%	1.9%	7.8%
2008	7.7%	18.0%	1.8%	7.4%
2009	8.4%	17.1%	2.1%	8.1%
2010	7.9%	16.7%	2.5%	8.2%
2011	9.1%	20.5%	2.4%	8.1%
2012	9.2%	21.5%	2.1%	8.1%
2013	8.8%	21.1%	2.3%	7.8%
2014	8.2%	18.2%	2.2%	7.7%

資料來源：二零一七年 Kwok 等。

## 遏止市民的高血壓患病率上升

在香港，降低高血壓患病率仍有很大的改善空間。於二零一八年五月，政府推出《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》，公布一籃子的承諾行動及明確目標。於 9 個須在二零二五年或之前實現的本地非傳染病目標中，目標六為遏止高血壓患病率上升（方格二）。

政府會加強推廣健康飲食和體能活動參與、推行更有力的減鹽策略、以及鞏固各層醫療系統以妥善診治高血壓，務求於二零二五年或之前實現該目標<sup>11</sup>。

### 方格二：在二零二五年或之前實現的 9 項本地非傳染病目標



#### 目標一

市民因罹患心血管疾病、癌症、糖尿病或慢性呼吸系統疾病而早逝的風險相對減少 25%



#### 目標二

成年人暴飲與有害的飲酒行為（即其飲酒情況具危害性／依賴性）及青少年飲酒的普遍率相對降低至少 10%



#### 目標三

青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%



#### 目標四

人均每天鹽／鈉攝入量相對減少 30%



#### 目標五

15 歲或以上人士現時吸煙的比率相對減少 30%



#### 目標六

遏止市民的高血壓患病率上升



#### 目標七

制止糖尿病及肥胖問題上升



#### 目標八

透過藥物治療及輔導服務來預防心臟病和中風



#### 目標九

為市民提供可負擔用作治療主要非傳染病的基本設備和必需藥物



定期量度血壓有助及早發現高血壓。對一般年齡18歲或以上的健康人士而言，應至少每兩年量度一次血壓。但是，量度血壓的頻密程度可因應個別人士的血壓水平、年齡、心血管綜合風險情況及醫生建議而需要增加<sup>12</sup>。除了定期量度血壓，奉行健康生活模式對預防和控制高血壓亦非常有效。主要行動包括—

- ✓ 限制鹽攝入和均衡飲食；
- ✓ 多做體能活動和避免久坐；
- ✓ 維持適中體重和腰圍；
- ✓ 不要吸煙；
- ✓ 避免飲酒；
- ✓ 管理壓力；及
- ✓ 按醫生處方和指示服用藥物控制血壓或／和其他慢性疾病。

要知道更多有關政府為遏止高血壓患病率上升而推行的主要措施和具體行動，請參看《策略及行動計劃》，文件可於可於衛生署「活出健康新方向」網址 <https://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/> 下載。



#### 參考資料

1. A Global Brief on Hypertension. Geneva: World Health Organization, 2013.
2. Falkner B. Hypertension in children and adolescents: epidemiology and natural history. *Pediatr Nephrol* 2010; 25(7):1219-24.
3. Riley M, Bluhm B. High blood pressure in children and adolescents. *Am Fam Physician* 2012; 85(7):693-700.
4. Flynn JT, Kaelber DC, Baker-Smith CM, et al. Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents. *Pediatrics* 2017; 140(3):e20171904.
5. Lurbe E, Agabiti-Rosei E, Cruickshank JK, et al. 2016 European Society of Hypertension guidelines for the management of high blood pressure in children and adolescents. *J Hypertens* 2016; 34(10):1887-920.
6. Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014. Geneva: World Health Organization.
7. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet* 2017; 390(10100):1345-1422.
8. Parker ED, Sinaiko AR, Kharbanda EO, et al. Change in Weight Status and Development of Hypertension. *Pediatrics* 2016; 137(3):e20151662.
9. 香港特別行政區：衛生署。二零一四至二零一五年度人口健康調查。
10. Kwok MK, Leung GM, Chung TWH, et al. Divergent secular trends in blood pressure and body mass index in children and adolescents in Hong Kong. *Sci Rep* 2017; 7(1):4763.
11. 香港特別行政區：食物及衛生局。二零一八年五月。邁向二零二五：香港非傳染病防控策略及行動計劃。
12. 香港特別行政區：基層醫療工作小組轄下的基層醫療概念模式及預防工作常規專責小組。二零一八年修訂版。香港高血壓參考概覽一成年高血壓患者在基層醫療的護理【病友篇】。

# 全民運動 DAY

## SPORT FOR ALL

### 8 AUG 5 SUN 日 2018



康樂及文化事務署（康文署）將於二零一八年八月五日舉行「全民運動日 2018」，以鼓勵各年齡層的市民及殘疾人士多參與各類體育活動，養成每日運動最少 30 分鐘的良好習慣，建立健康的生活模式。

為使「全民運動日」更深入民心，並加強市民勤做運動的意識，今年將配以清晰易記的口號「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」，提醒大家每天運動能夠強身健體，也可保持心情愉快，從而鼓勵大眾多做運動。

活動當日，康文署會在轄下十八區指定場地舉辦多項免費康體活動，並開放大部分康樂設施，供市民免費使用。要知道更多有關「全民運動日 2018」活動的詳情，請瀏覽專題網頁 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2018/index.html>。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 [so\\_dp3@dh.gov.hk](mailto:so_dp3@dh.gov.hk)。

主編  
程卓端醫生

#### 委員

鍾偉雄醫生  
范婉雯醫生  
馮宇琪醫生  
何家慧醫生  
李嘉瑩醫生

李兆妍醫生  
李元浩先生  
吳國保醫生  
尹慧珍博士  
黃愷怡醫生