

非傳染病直擊

高血壓：主要事實及預防行動

要點

對成年人來說，若收縮壓持續處於 140 毫米水銀柱或以上及 / 或舒張壓持續處於 90 毫米水銀柱或以上，便屬患上高血壓。

高血壓是一個重要的公共衛生問題，患病率高及對人口健康有重大影響。二零二零至二零二二年度人口健康調查結果顯示，本港 15 至 84 歲人士中，患有高血壓的比率為 29.5%。

高血壓是『隱形殺手』，早期往往沒有明顯症狀。因此，很多高血壓患者並不自知患有高血壓，直到出現心臟病、中風或腎臟病等併發症才被發現。

奉行健康生活模式對預防和控制高血壓至關重要，而定期量度血壓則有助及早發現高血壓，並有需要時進行治療。

引言

血壓是當心臟將血液泵入血管（動脈）時所加諸血管壁的壓力。血壓會整天波動，每分鐘都會隨著情緒、體能活動、睡眠或其他因素而變化。保持收縮壓（或稱上壓，即心臟收縮泵出血液時血管內的最高壓力）和舒張壓（或稱下壓，即在心跳之間，心臟放鬆時血管內的最低壓力）於理想水平，對主要器官（如心臟、腦部和腎臟）的有效運作和整體健康至關重要¹。高血壓是指血管內的壓力持續處於高水平。

作為全球人口發病和引致過早死亡的一個重要但可預防原因²，降低人口的高血壓患病率或遏止其上升是世界衛生組織（下稱「世衛」）發表的《二零一三至二零二零年防控非傳染病全球行動計劃》（現已延長至二零三零年^{3, 4}）中列明須實現的 9 項目標之一。香港特別行政區政府（下稱「特區政府」）致力推行預防及提升高血壓治理的政策，以遏止市民的高血壓患病率上升。本文陳述有關高血壓的主要事實，呼籲市民關注血壓上升，並採取適當行動以預防或延緩患上高血壓。



高血壓是指收縮壓、舒張壓或兩者持續升高

對成年人來說，若收縮壓持續處於 140 毫米水銀柱或以上及 / 或舒張壓持續處於 90 毫米水銀柱或以上，便屬患上高血壓（表一）^{2, 5}。然而，血壓高於理想值的人士也應多加注意，因為這是一個警告信號，顯示他們有患上高血壓的風險，生活模式需要有些改變⁵。

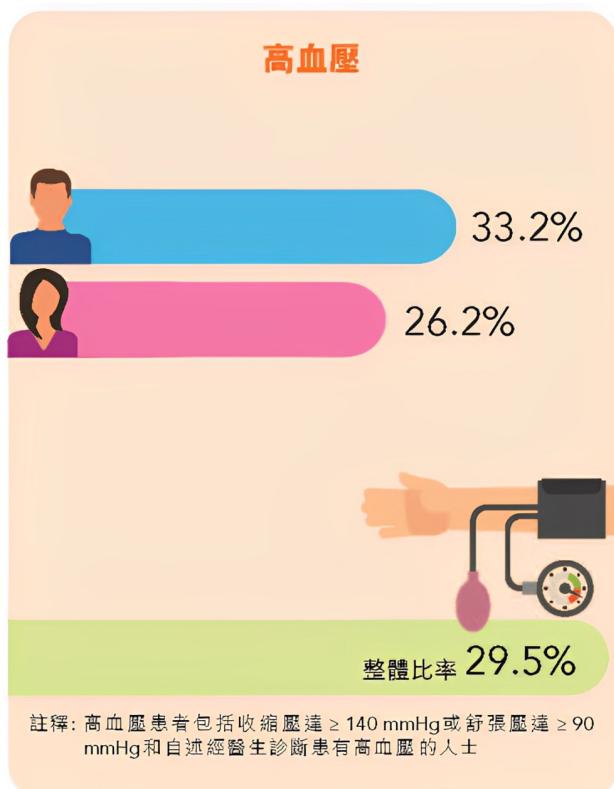
表一：成年人的血壓分類

血壓分類	收縮壓 (毫米水銀柱)	及	舒張壓 (毫米水銀柱)
理想血壓	低於 120	及	低於 80
正常血壓	120 至 129	及	80 至 84
正常高值血壓	130 至 139	或	85 至 89
高血壓	140 或以上	或	90 或以上

高血壓是一個重要的公共衛生問題，患病率高及對人口健康有重大影響

全球 30 至 79 歲的成年高血壓患者人數於過去三十年增加一倍，從一九九零年的約 6.48 億（男性佔 3.17 億，女性佔 3.31 億），增至二零一九年的約 12.8 億（男性佔 6.52 億，女性佔 6.26 億）。經調整不同人口的年齡結構差異後，同期的年齡標準化高血壓患病率由 32%（男性為 32%，女性為 32%）輕微上升至 33%（男性為 34%，女性為 32%）⁶。高收縮壓是疾病負擔的一個重要因素，二零二一年，因高收縮壓而損失的全球殘疾調整生命年（即因疾病、傷殘或早逝而損失的健康生命年數）約為 2.26 億年⁷。

本港衛生署進行的二零二零至二零二二年度人口健康調查結果顯示，15 至 84 歲人士中，患有高血壓的比率為 29.5%（圖一）。高血壓的比率隨年齡增長而持續上升，由 15 至 24 歲的 4.9%，上升至 65 至 84 歲的 57.4%⁸。

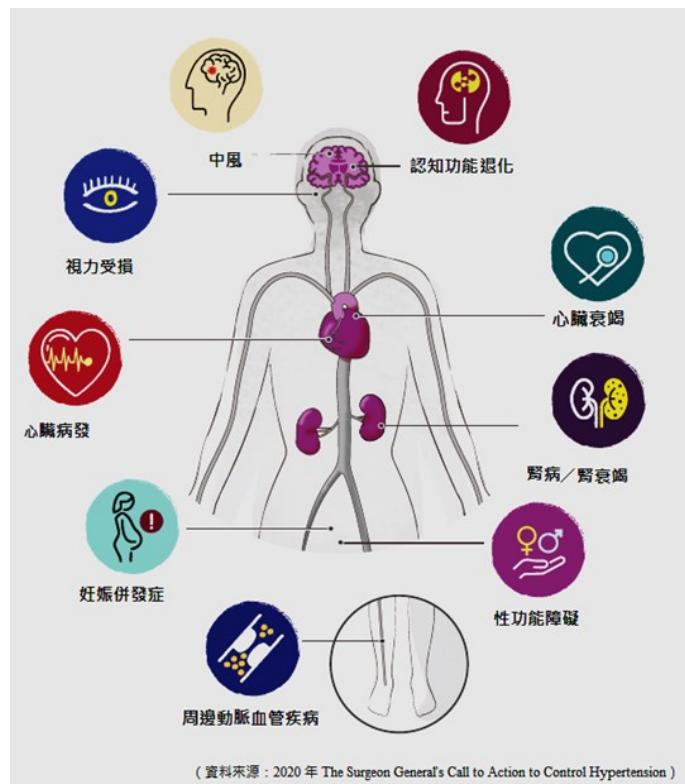


圖一：二零二零至二零二二年度 15 至 84 歲人士患有高血壓的比率

高血壓被稱為『隱形殺手』

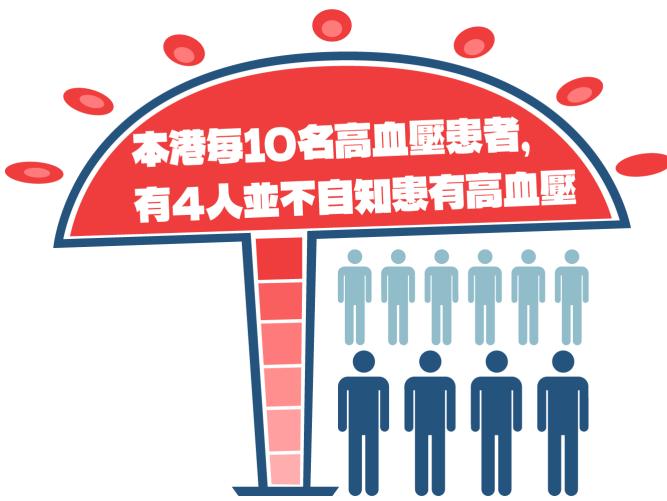
高血壓早期往往沒有明顯症狀。血壓太高時可引發頭痛、視力模糊、鼻出血、面部發紅、頭暈、胸痛或其他症狀^{1, 2}。除非定期量度血壓，否則許多患者直到出現心臟病、中風或腎臟病等併發症（圖二）才被發現，高血壓故此被公認為『隱形殺手』^{9, 10}。

二零二一年，全球約有 1 090 萬人死於收縮壓過高⁷，其中九成以上的死亡是由於心血管疾病（尤是缺血性心臟病和中風）^{11, 12} 和約 8% 歸因於腎病¹¹。二零二三年，香港共錄得 1 097 宗高血壓性心臟病的登記死亡個案，46 宗死於高血壓腎臟及另有 12 宗死於高血壓性心臟和腎臟病的登記個案¹³。



圖二：高血壓會引致的健康問題

很多高血壓患者並不自知患有高血壓



全球估計有 46% 的成年患者並不自知患有高血壓^{2, 9}。同樣地，本港很多人患有高血壓卻不自知。

二零二零至二零二二年度人口健康調查發現，15 至 84 歲的高血壓患者中，41% (44.3% 的男性患者和 37.4% 的女性患者) 並不知道自己血壓升高，直到經接受調查提供的體檢後才意識到已患病⁸。

某些行為和生活模式可增加個人患上高血壓的風險

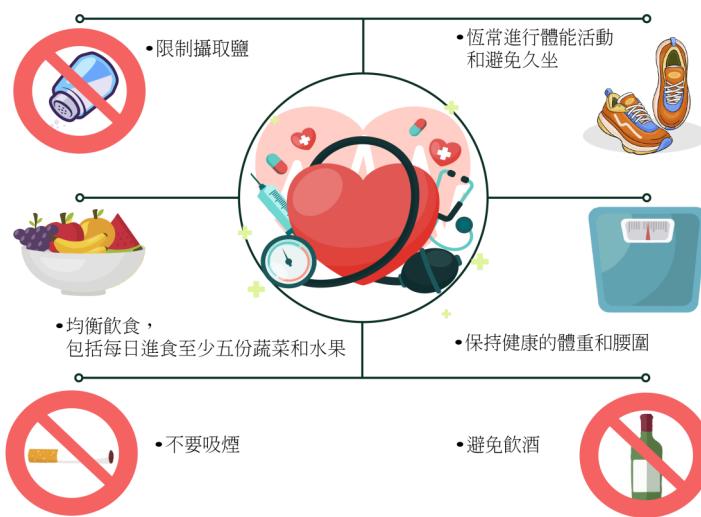
導致高血壓的因素眾多，當中一些風險因素雖然無法改變，但與行為和生活模式相關的風險因素是可改變的（圖三）^{2, 14}。在本港人口中，已知會增加高血壓風險的不健康行為相當常見。

衛生署進行的健康調查指出，15 至 84 歲人士中，逾五分之四（83.9%）的人士飲食習慣不健康，每日鹽攝取量超出世衛建議的上限（每日少於 5 克）；逾半屬過重（22.0%）或肥胖（32.6%），即體重指數大過或等於 23.0⁸。此外，14.8% 的 18 歲或以上人士沒有進行足夠的帶氧體能活動（按世衛的定義）及 9.5% 的 15 歲或以上人士定期飲酒（即一星期至少飲酒一次），包括 2.2% 報稱每日飲酒¹⁵。政府統計處進行的主題性住戶統計調查的結果顯示，有 9.1% 的 15 歲或以上人士每日吸食傳統煙¹⁶。



圖三：高血壓的主要風險因素

健康生活可預防和有助抵消高血壓的遺傳風險



圖四：降低高血壓風險的關鍵行動

雖然無法改變基因組成，但可透過改變生活模式（圖四）以降低患上高血壓的風險¹⁷。對有高血壓遺傳傾向的人士來說，奉行健康的生活模式有助降低血壓和心血管風險。英國一項涵蓋逾 277 000 名年齡 40 至 69 歲人士的研究顯示，與生活模式不良的人士相比，生活模式良好的低、中、高遺傳風險組別人士的收縮壓，分別低 4.9、4.3 和 4.1 毫米水銀柱，而患上心血管疾病的風險則降低 30-33% 不等¹⁸。

如欲了解更多有關健康生活的資訊，請瀏覽「活出健康新方向」網頁：www.change4health.gov.hk。

有關鹽攝取建議，請瀏覽網頁：www.chp.gov.hk/files/her/less_salt_for_better_health_infographic.pdf。

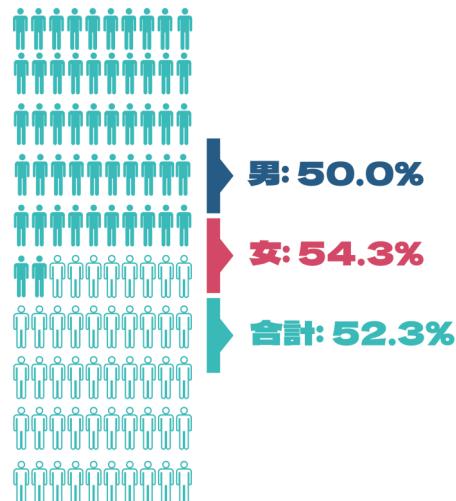
定期量度血壓可及早發現高血壓

奉行健康生活模式對預防和控制高血壓至關重要，而定期量度血壓則有助及早發現高血壓，並有需要時進行治療。個人患有未經診斷高血壓或沒有妥善治理的時間愈長，健康後果可會愈差。



《香港高血壓參考概覽—成年高血壓患者在基層醫療的護理》建議，18 歲或以上的成年人士應至少每兩年量度血壓一次。按血壓水平、個人年齡、整體心血管風險狀況和醫生建議，可能需要增加量度次數⁵。

然而，二零二零至二零二二年度人口健康調查發現，只有 52.3% 的 18 歲或以上人士報稱曾在兩年內檢查過血壓（圖五）⁸。



圖五：18 歲或以上人士報稱曾在兩年內
檢查過血壓的比率

特區政府已加強預防、及早發現和控制高血壓的工作



隨着年齡增長，患上高血壓的風險亦會上升，及早發現高血壓和介入治療對減低相關併發症的風險尤為重要。政府已推出「慢性疾病共同治理先導計劃」（「慢病共治計劃」），資助 45 歲或以上未曾確診患有高血壓或糖尿病的香港居民，透過配對自選的家庭醫生，在私營醫療市場以共付形式接受高血壓和糖尿病篩查和診症服務，以鼓勵市民及早了解自身健康狀況，達致「早預防、早發現、早治療」的目標。欲知計劃詳情，請瀏覽醫務衛生局「慢病共治計劃」的專題網站（www.primaryhealthcare.gov.hk/cdcc/tc）。

衛生署會繼續致力讓公眾了解健康生活對預防高血壓的重要性，並與各持份者緊密合作，營造促進健康的生活環境。市民應提高警覺慎防高血壓，選擇健康的生活模式，以降低罹患高血壓的風險。

參考資料

1. A Global Brief on Hypertension. Geneva: World Health Organization 2013.
2. Hypertension (16 March 2023). Geneva: World Health Organization. Accessed 17 March 2025: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>.
3. Advancing the Global Agenda on Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2000 to 2020: Looking Forwards to 2030. Geneva: World Health Organization, 2023.
4. Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020. Geneva: World Health Organization, 2013.
5. 香港特別行政區：醫務衛生局基層醫療署。二零二一年修訂版。香港高血壓參考概覽—成年患者在基層醫療的護理。
6. Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: A pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. Lancet 2021;398(10304):957-980.
7. Global Health Metrics. High Systolic Blood Pressure—Level 2 Risk (Last updated 16 May 2024). Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation. Accessed 17 March 2025: <https://www.healthdata.org/research-analysis/diseases-injuries-risks/factsheets/2021-high-systolic-blood-pressure-level-2-risk>.
8. 香港特別行政區：衛生署。二零二零至二零二二年度人口健康調查。
9. Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer. Geneva: World Health Organization; 2023.
10. The Surgeon General's Call to Action to Control Hypertension. Washington, D.C: Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2020.
11. Bovet P, Schutte AE, Banatvala N, et al. Hypertension: Burden, Epidemiology and Priority Interventions. In Banatvala N, Bovet P, (Eds). Non-communicable Diseases A Compendium. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2023.
12. Vaduganathan M, Mensah GA, Turco JV, et al. The global burden of cardiovascular diseases and risk: A compass for future health. Journal of the American College of Cardiology 2022;80(25):2361-2371.
13. 香港特別行政區：衛生署及政府統計處。二零二三年死亡數據。
14. High Blood Pressure Risk Factors (15 May 2024). Atlanta: U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Accessed 17 March 2025: <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/risk-factors/index.html>.
15. 香港特別行政區：衛生署。二零二三年健康行為調查。
16. 香港特別行政區：政府統計處。主題性住戶統計調查第79號報告書：吸煙情況。
17. Charchar FJ, Prestes PR, Mills C, et al. Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. Journal of Hypertension 2024;42(1):23-49.
18. Pazoki R, Dehghan A, Evangelou E, et al. Genetic predisposition to high blood pressure and lifestyle factors: associations with midlife blood pressure levels and cardiovascular events. Circulation 2018;137(7): 653-661.

世界高血壓日

五月十七日

世界高血壓日 (World Hypertension Day) 旨在提高公眾對高血壓的認識，以及量度和控制血壓的必要性。二零二五年世界高血壓日的主題是「準確量度血壓，控制血壓，延長壽命」 (Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer)。如欲了解更多活動資訊，請瀏覽英文專頁 (whleague.org/about-us/world-hypertension-day)。

定期量度血壓有助及早發現高血壓。根據《香港高血壓參考概覽—成年高血壓患者在基層醫療的護理》(載列於網站 www.healthbureau.gov.hk) 的建議，18 歲或以上的成年人士應最少每兩年量度一次血壓。量度血壓的次數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增加。

除了定期量度血壓，市民亦應奉行健康生活模式，以防控高血壓。主要方法包括減少食鹽和均衡飲食、多做體能活動、保持體重和腰圍適中、不吸煙並避免飲酒。要知道更多有關健康生活的資訊，請瀏覽衛生署「活出健康新方向」網站 (www.change4health.gov.hk)。

編輯組

主編

蘇佩嫦醫生

委員

莊承謹醫生 張竹君醫生 范婉雯醫生 林錦泉先生 梁美紅醫生
李予晴醫生 李正陽醫生 吳國強醫生 沈雅賢醫生 尹慧珍博士

製作助理

張慧珠女士 凱嘉杰先生 馮聰先生 劉君硯女士 梁洛維女士

免責聲明

本份刊物由衛生署衛生防護中心 非傳染病處出版

香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓 <http://www.chp.gov.hk> 版權所有

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk