

高血壓 - 摘要

什麼是高血壓？

- 高血壓是指動脈(血管)中的血壓太高。血壓測量值以兩個數字表示，例如：140/85 mmHg。
- 「一次」過高的血壓讀數並不表示你已經患有高血壓。
- 如果你有一次血壓讀數過高，醫生或護士通常會建議你在此後一段時間進行數次血壓檢查。
- 如果在不同的日子裡，身心輕鬆的情況下，數次測量的讀數仍然過高(140/85 或以上，糖尿病患者 140/80 或以上)，則患有「高血壓」。

有關高血壓的一些常識

- 在英國，65 歲以上的人大約有一半，而中年人大約有百分之二十五患有高血壓。較年輕的成年人則更少患高血壓。
- 高血壓通常是沒有症狀的。但是，隨著年齡的增長，高血壓可能會損壞某些動脈，進而令心臟感到負荷。
- 因此，高血壓會增加將來患心臟病、中風、週邊血管疾病及腎臟損害的風險。
- 血壓越高，健康風險越大。大多數病例的血壓為「輕微到中度」(140/80 至 160/100)。在部分病例中，血壓非常高(160/90 或以上)。如果降低了高血壓，則減少了患嚴重疾病的風險。
- 在大多數病例中，導致高血壓的原因不明。極少的情況下，高血壓由其他疾病導致。例如，某些腎臟或荷爾蒙疾病。

如果我患有高血壓，我應該怎麼辦呢？

- 在下列狀況下你可以降低血壓(還有其他健康益處)：
 - 減肥(如果體重過重)。
 - 保持健康的飲食，包括吃大量水果與蔬菜。另外，飲食清淡些 - 少吃加工食品，煮和食飯菜時都少放鹽。
 - 每週至少 5 天，每天至少運動 30 分鐘。
 - 減少飲酒量(如果你飲酒量大的話)。
- 降低任何其他健康風險：
 - 如果你是吸煙人士，應儘量戒煙。
 - 如果你血中膽固醇含量過高，建議進行治療。

我是否需要治療？

- 如果你的血壓一直處於 160/100 或以上，通常建議進行藥物治療。
- 如果你只是輕微到中度高血壓(140/85 到 160/100)，可能無需進行藥物治療。但是，在下列狀況下通常建議進行藥物治療：
 - 你還有其他會增加的健康的風險(例如，膽固醇含量高)。
 - 你已患心臟病、中風，或有由於高血壓導致的早期身體損害的跡象。

如何治療高血壓？

- 有數種藥物可以降低血壓。
- 要達到的「目標」是將血壓降到低於 140/85(糖尿病患者則低於 140/80)。
- 一種藥物可以控制高血壓大約一半的病例。但是，相當普遍的情況是，需要兩種或多種不同的藥物將血壓降到目標水平。