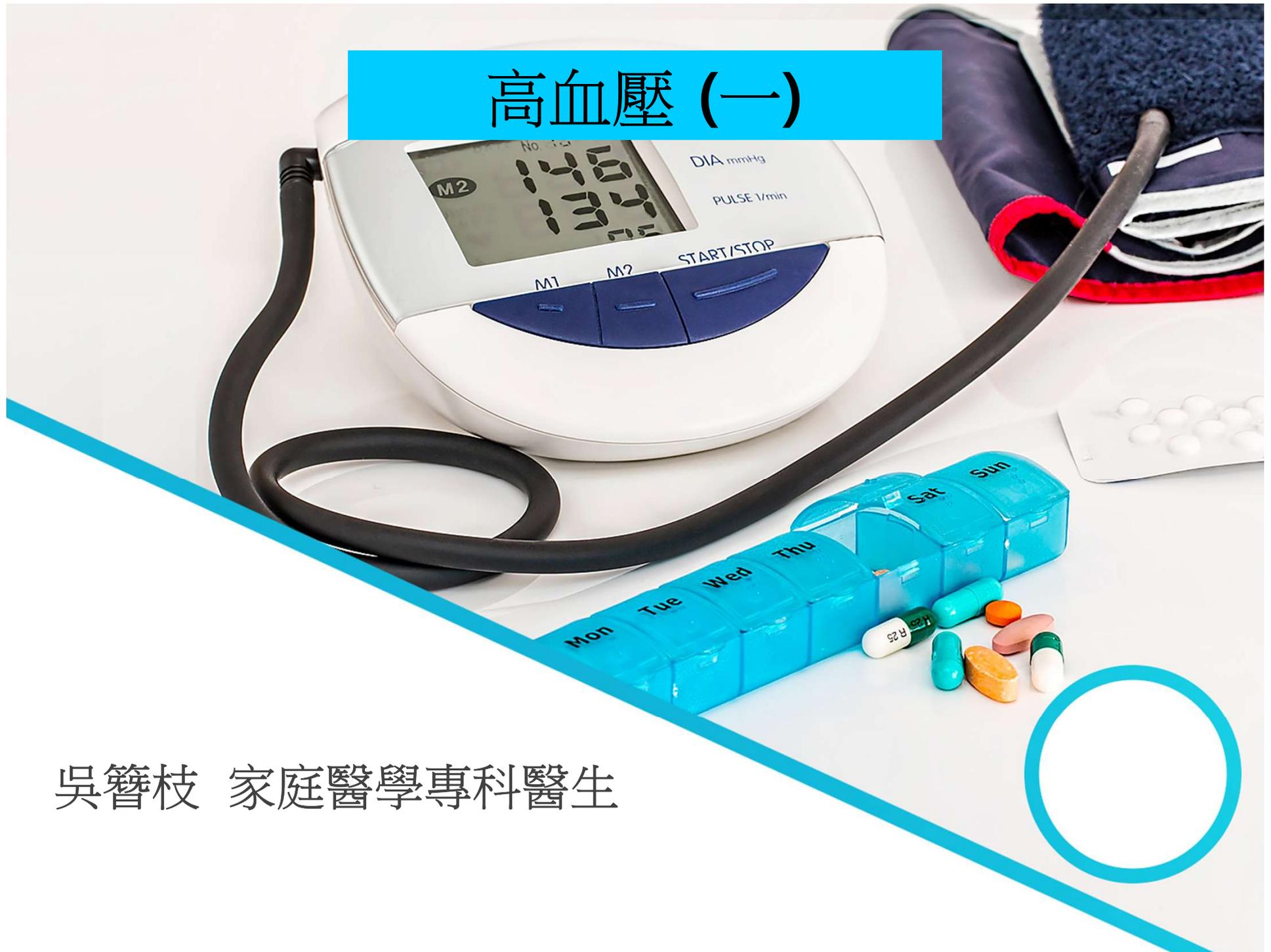


高血壓 (一)



吳簪枝 家庭醫學專科醫生

高血壓患病率



2020-2022人口健康調查報告書

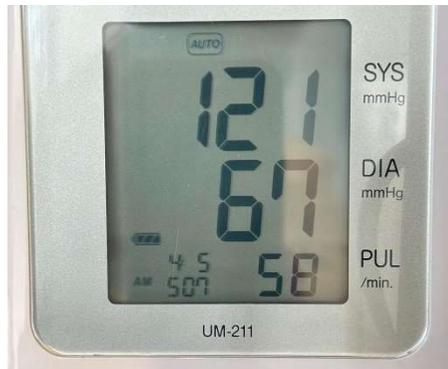
在選定慢性疾病中，香港居民
(15 歲或以上)患有

- 高血壓的比率最高 (19.5%)
- 膽固醇 (15%)
- 糖尿病 (6.9%)

什麼是血壓？



血壓是血液對血管壁所產生的壓力



「上壓」「收縮壓」指心臟收縮時血管壁承受的壓力；

「下壓」或稱「舒張壓」或稱指心臟放鬆時血管壁承受的壓力。

脈搏

什麼是高血壓？



血壓高 = 高血壓？

當血壓持續在過高的水平，就會形成高血壓這種慢性疾病。

高血壓可導致許多嚴重的健康問題，如中風、冠狀動脈疾病、心臟衰竭、慢性腎功能不全等。

高血壓定義 (診所)



	ISH 2020 (1)	ECS/ESH 2018(2)	ACC/AHA 2017 (3)
	上壓/下壓 (mmHg)		
理想血壓		<120 和 <80	
正常血壓	<130 和 <85	120-129 和/或 80-84	<120 和 <80
血壓偏高	130-139 和/或 85-89	130-139 和/或 85-89	120-129 和 <80
第一期高血壓	140-159 和/或 90-99	140-159 和/或 90-99	130-139 或 80-89
第二期高血壓	≥ 160 和/或 ≥ 100	160-179 和/或 100-109	≥ 140 或 ≥ 90
第三期高血壓	≥ 180 和/或 ≥ 110	-	-

1. Unger T et al. J Hypertens 2020;38:982-1004
2. William B et al. Eur Heart J 2018; 39:3021-3104
3. Whelton PK et al. Hypertension 2018;71:e13-e115

高血壓定義 (診所、家居、24小時)



ISH 2020	上壓/下壓, mmHg
診所	≥ 140 和/或 ≥ 90
24 小時動態血壓監測 (ABPM)	
24 小時平均值	≥ 130 和/或 ≥ 80
日間平均	≥ 135 和/或 ≥ 85
夜間平均	≥ 120 和/或 ≥ 70
居家血壓監測 (HBPM)	≥ 135 和/或 ≥ 85

高血壓的風險因素



AAFFSSS

Age 年齒

Alcohol 過量飲酒

Fat 超重及肥胖

Family History 家族中有直系親屬患有高血壓

Salt 攝取過多鹽分

Sedentary lifestyle 缺乏運動

Smoking 吸煙

高血壓的種類



原發性高血壓：患病成因不明，一般是與以上所提及的風險因素有關

繼發性高血壓：由其他疾病或身體變化所引起

高血壓的種類



白衣高血壓: 病人在家量度血壓時血壓正常，但到醫院量度時卻出現血壓偏高，這種情況被稱為「白衣高血壓」(white coat hypertension)

隱性高血壓: 病人在家量度血壓時血壓符合高血壓的診斷，但到醫院量度時卻血壓正常，這種情況被稱為 (masked hypertension)

量血壓的正確方法

量血壓時間

早上 (剛起床時)、
晚餐前

量血壓地點

在安靜、溫度舒適
的室內

量血壓前

- 如有需要，請排清小便
- 請穿鬆身衣服
- 前30分鐘盡量不要運動、吸煙、進食或飲用含咖啡因的飲料 (例如茶或咖啡)
- 前5分鐘，在舒適安靜的位置，放鬆休息5-10分鐘

紀錄血壓

- 左右手各測一次，以血壓較高一手作標準
- 隔一分鐘，再測量一次，取其平均值

捲起衣袖，露出手臂，
選擇適合的袖帶包捲
手臂。



放鬆身體，
不要說話，
靠著椅背而坐。

確保手臂承托於
和心臟同一水平
的位置。

雙腳平放在地上，
不要交叉雙腿。