



# 認識沉默的殺手：高血壓

---

羅君健醫生  
心臟科醫生

# 什麼是高血壓？

- 血壓是維持血液循環的一種壓力
- 它是由心臟泵血液時對血管所產生的壓力
- 正常的血壓對身體健康是十分重要的





# 代表血壓的數字

---

- 血壓由兩個分別代表收縮壓和舒張壓的數字所組成。
- 收縮壓是指心臟收縮時對血管所產生的壓力
- 舒張壓是指心臟放鬆時對血管所產生的壓力
- 若血壓是140 / 90,即代表收縮壓是140 毫米水銀柱 (mmHg) 和舒張壓是90 毫米水銀柱 (mmHg)



# 血壓的分類

- 根據國際組織JNC-VII的標準,成年人的血壓可作以下分類：

血壓	收縮壓 (毫米水銀柱/mmHg)	舒張壓 (毫米水銀柱/mmHg)
正常	少於 120	和 少於 80
高血壓前期	界乎 120 至 139 之間	或 界乎 80 至 89 之間
高血壓第一期	界乎 140 至 159 之間	或 界乎 90 至 99 之間
高血壓第二期	高於 160	或 高於 100



# 高血壓的分類和成因

---

- (一)原發性高血壓:
  - 這是最為常見的類形，超過90%高血壓患者是此類形
  - 此種高血壓因無法根治，有賴長期服藥控制，以防併發症出現。
  
- (二)繼發性高血壓:
  - 這是由於患有其他疾病所引致的，如內分泌、腎病等。
  - 此種高血壓經治療其引致的病因，可以治癒。

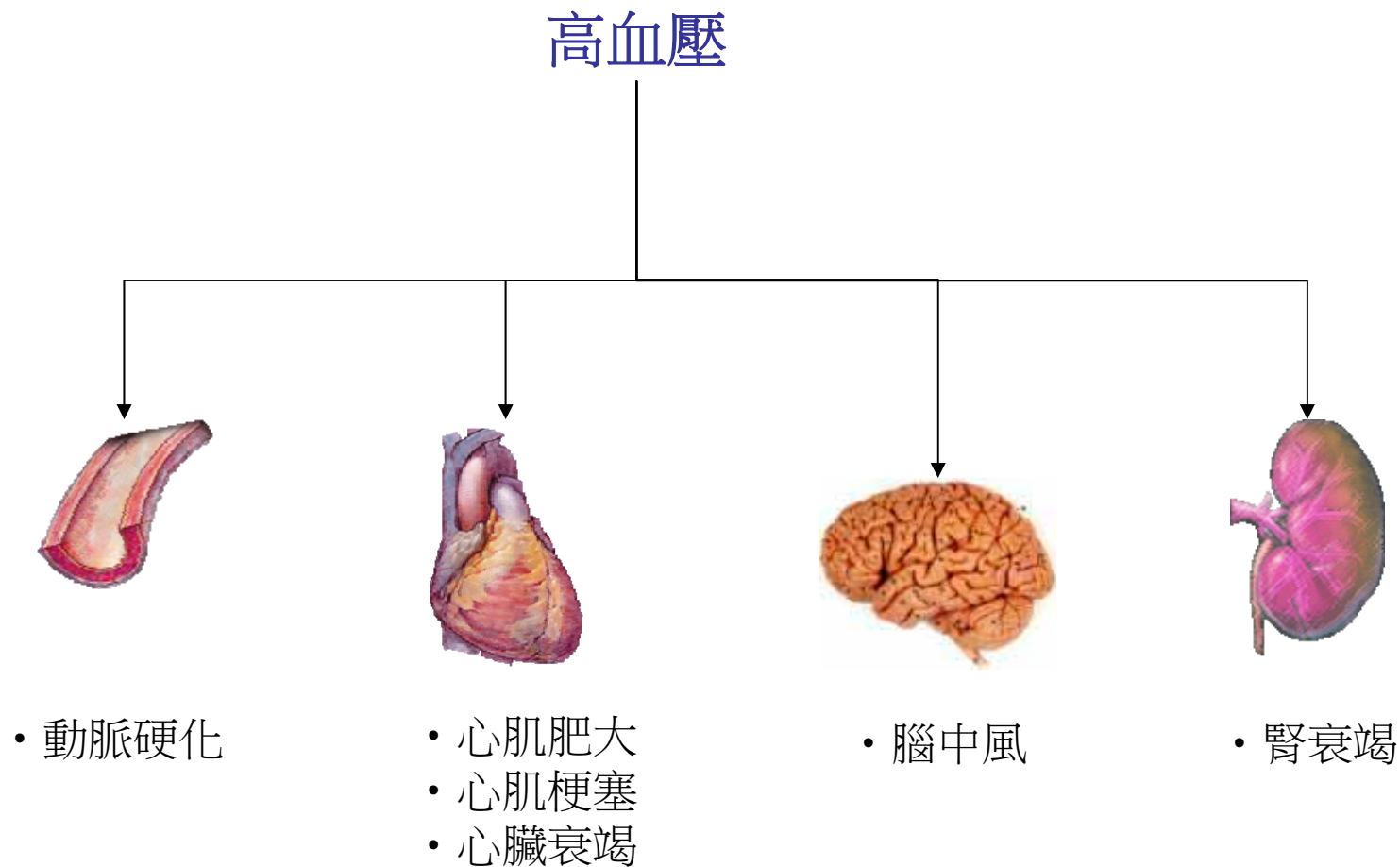


# 高血壓的徵狀及其併發症

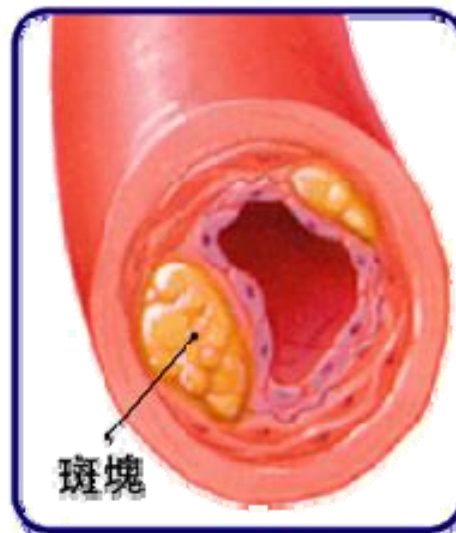
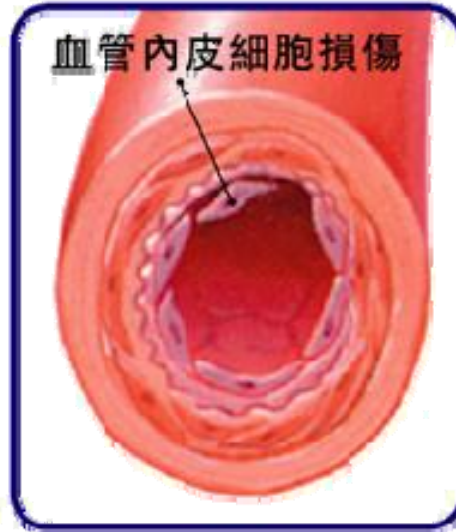
---

- 高血壓被稱為沉默的殺手。這是由於大部份高血壓患者沒有顯的症狀
- 高血壓如果長期不控制，將引起重要的器官受損。
- 因此，定期測量血壓、早期診斷及有效治療高血壓，對您的健康是十分重要的。

# 控制高血壓的重要性

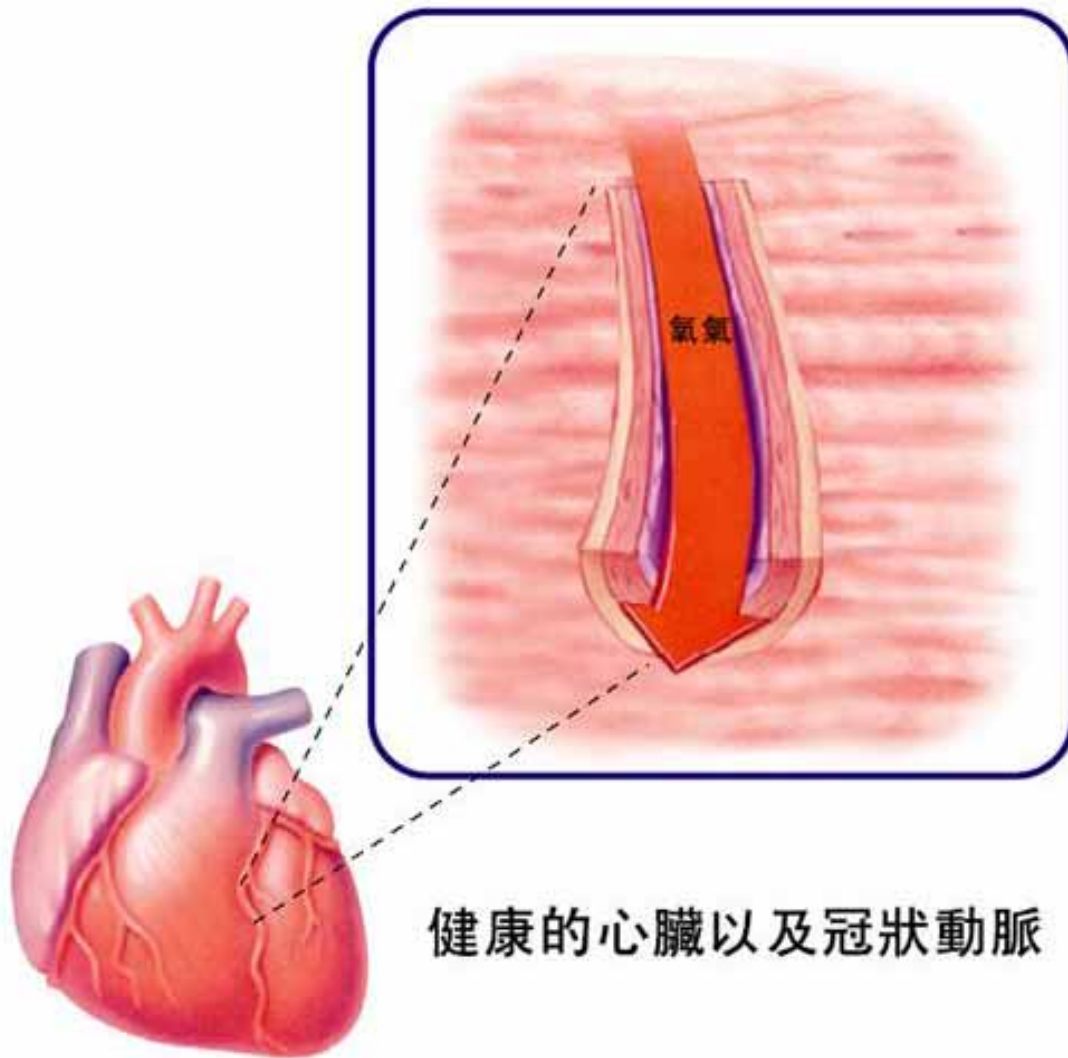


# 動脈硬化





# 心絞痛和心肌梗塞 (1)

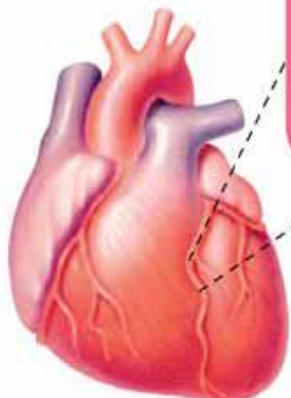


健康的心臟以及冠狀動脈

# 心絞痛和心肌梗塞 (2)

## 心絞痛

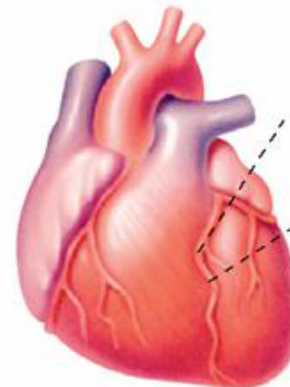
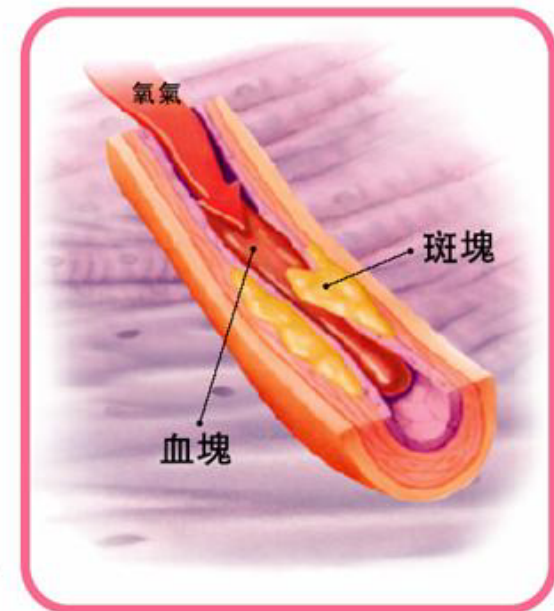
Angina



心絞痛的病因：大多是因為心臟的血管出現增生斑塊，導致血管逐漸變小，心肌因此無法獲得足夠的氧氣及血流，而引起患者胸部不適，覺得心窩處悶悶的、有壓迫感或呼吸不順。

## 心肌梗塞

Myocardial Infarction (MI)



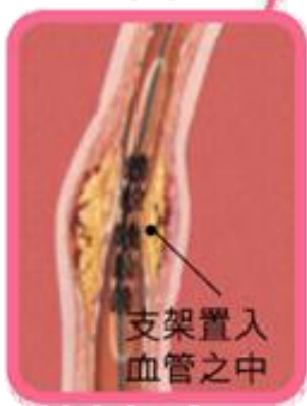
心臟病發作 / 心肌梗塞的病因：大多是因為心臟的血管增生斑塊破裂，血小板聚會，導致血栓阻斷血流，心肌因此無法獲得氧氣，而引起心臟肌肉壞死，進而影響心臟功能，嚴重時危及病人的生命。

# 心導管

## 氣球擴張術 (PTCA)



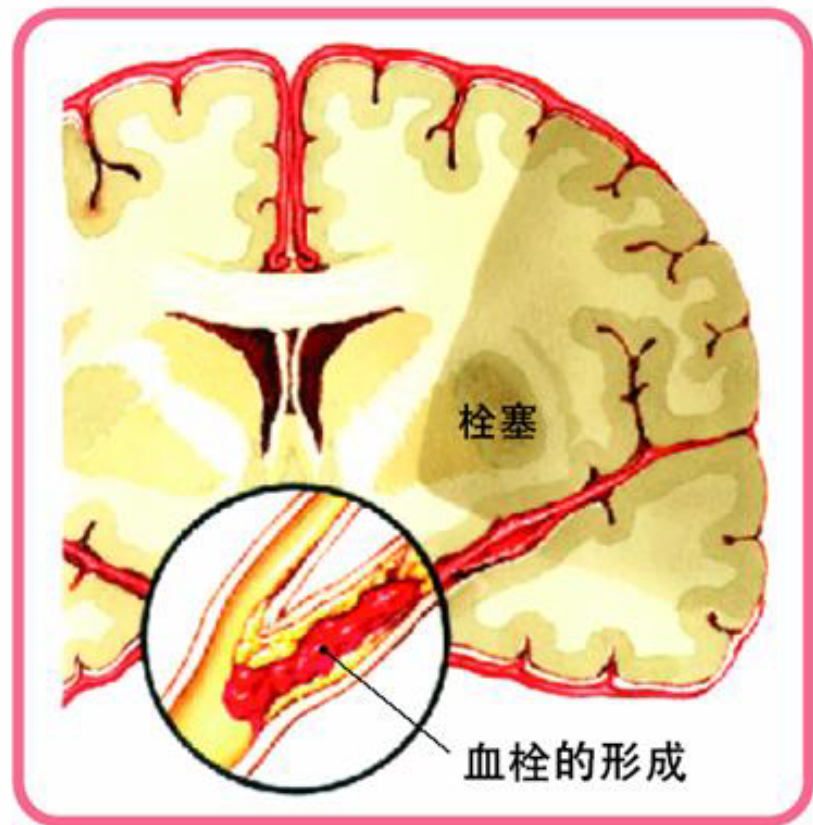
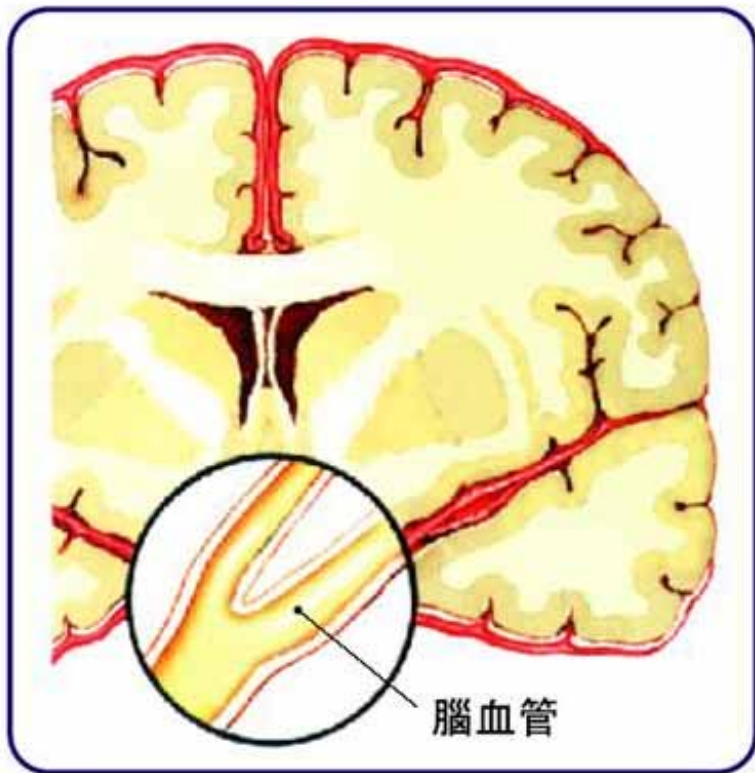
## 支架置放術 (Stent)



# 腦中風

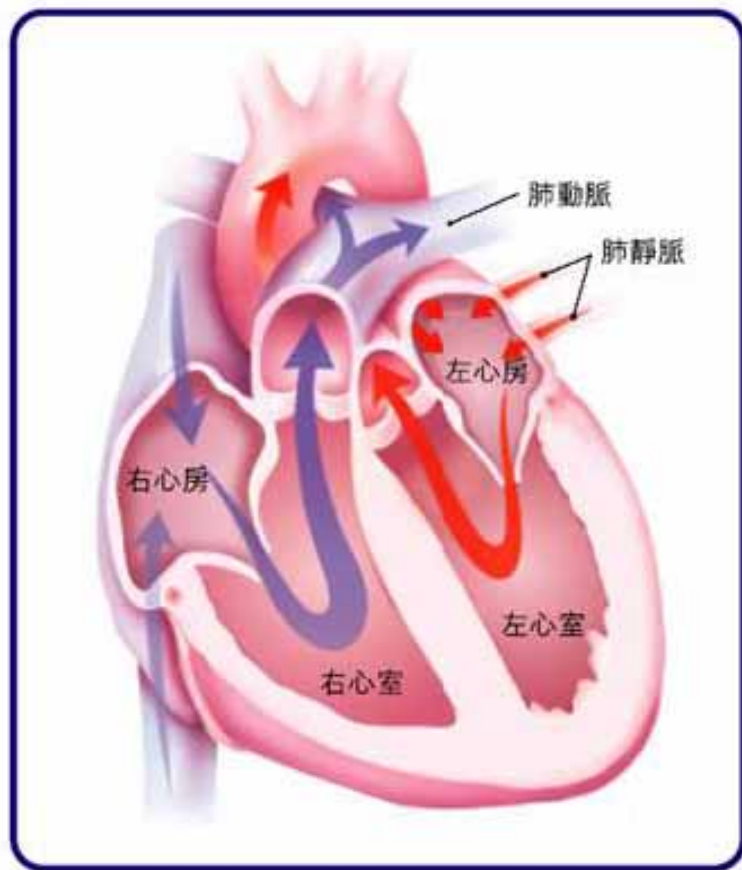
## 腦中風

Stroke

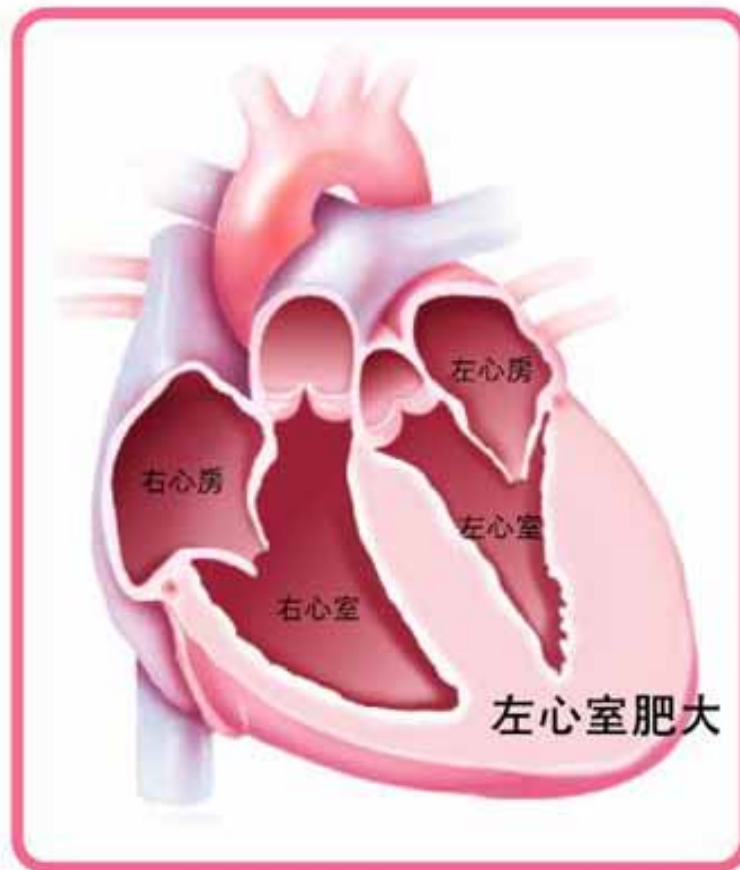


腦中風：腦部的血管發生局部性的阻塞或出血，使得靠這條血管供給血液及營養的腦部組織受損。

# 心肌肥大



正常的心臟

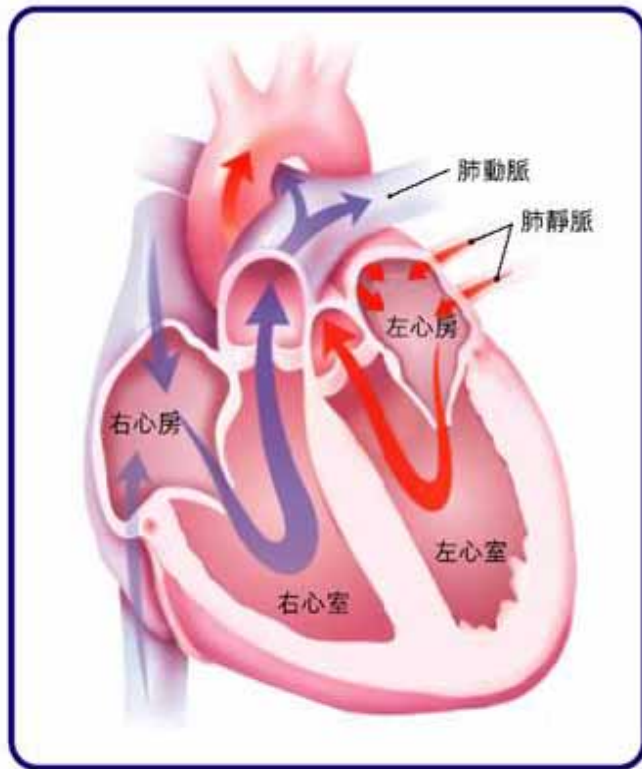


長期患有高血壓的患者的心臟因長時間負擔較高週邊抗阻而工作過度，造成心室肥厚，心肌慢慢失去彈性。

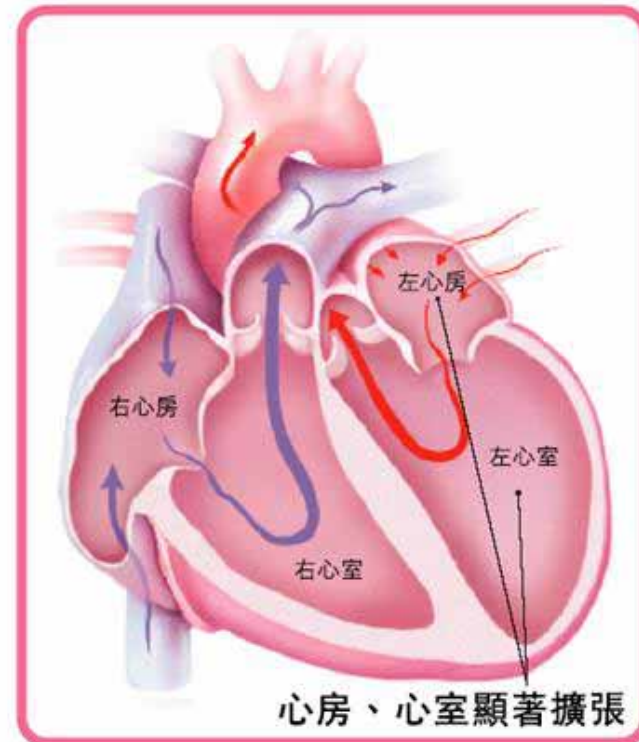
# 心臟衰竭

## 充血性心臟衰竭

*Congestive Heart Failure (CHF)*

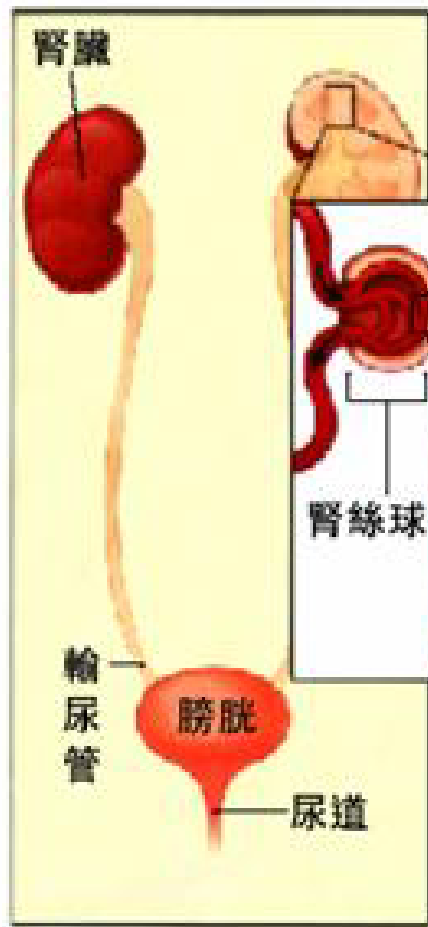


正常的心臟

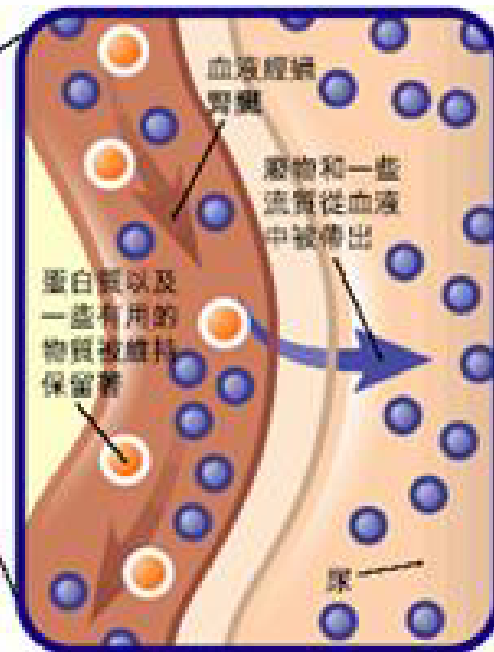


長期高血壓會增加心臟的負荷，引起心室顯著擴張，最終導致充血性心臟衰竭。

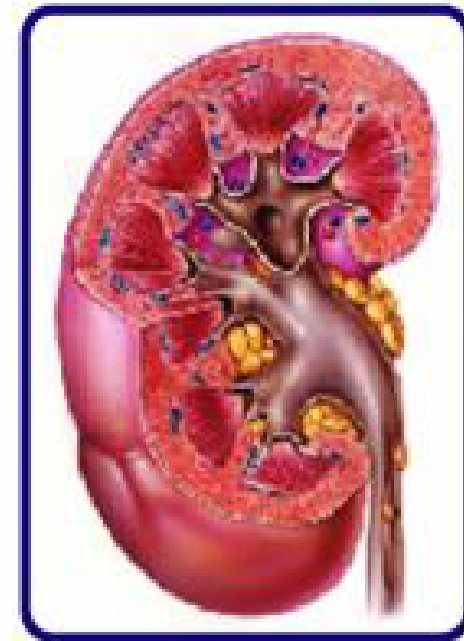
# 蛋白尿和腎衰竭 (1)



## 正常的腎絲球



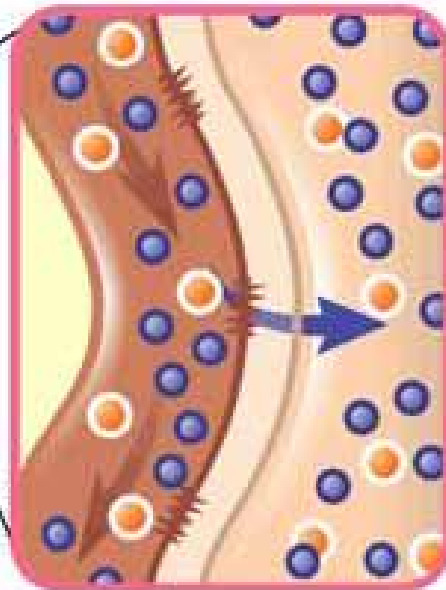
## 正常的腎臟



# 蛋白尿和腎衰竭 (2)

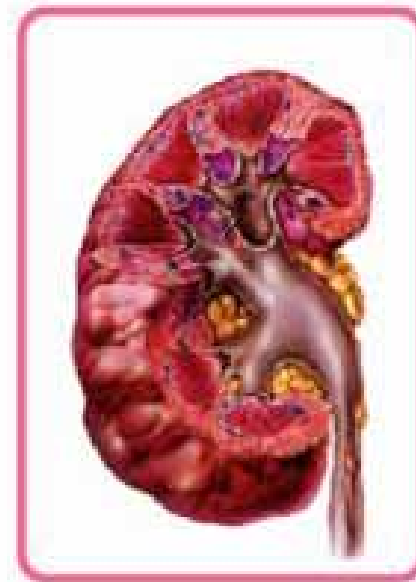


受損的腎絲球



當腎絲球受損，蛋白質會滲入尿液導致微白蛋白尿。

受損的腎臟







# 高血壓的治療

---

- 非藥物控制
- 藥物控制

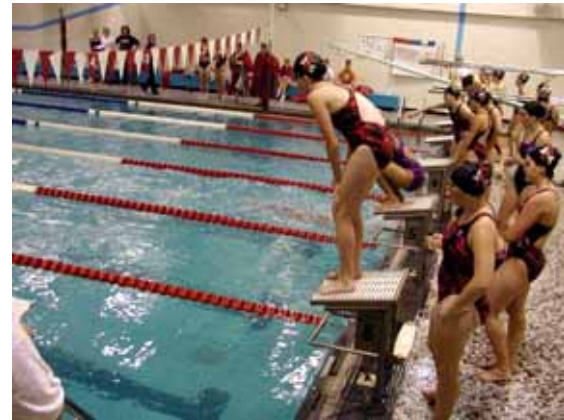
# 高血壓的治療：訂下血壓控制計劃



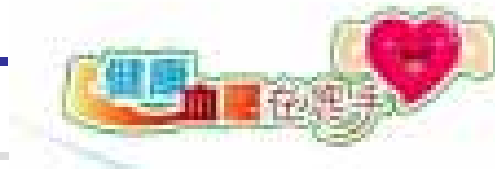
控制血壓，  
每天量度，  
訂立目標

# 非藥物控制高血壓

- 維持理想體重
- 少油、少鹽飲食
- 適度的運動
- 充份的睡眠及休息
- 不抽煙、少喝酒



# 高血壓的治療

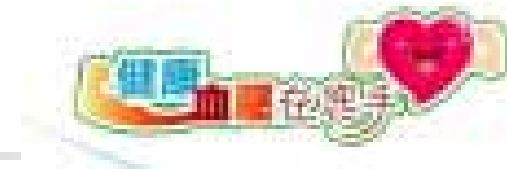


## 飲食健康小秘訣

- 不要暴飲暴食
- 不要吃得太鹹
- 選擇低脂肪食物
- 多吃新鮮水果及蔬菜
- 烹調食物時, 不要用太多油和鹽



# 注意體重



世界衛生組織於2000年提出, 亞洲成年人士的體重指數值BMI 範圍應為18.5 至22.9

BMI 的計算

體重(千克)

-----

身高(米)x 身高(米)



# 適量運動

## 運動小秘訣

- 請詣問醫生什麼運動最適合您
- 每天進行至少**30**分鐘運動
- 持之以恆





# 藥物控制

---

- 降血壓的藥物有很多種，依病者的情況而定，可以單獨或合併使用

# 常用的降血壓藥物



---

降血壓藥物的種類有很多種，醫生會依病者的情況而決定單獨或合併使用不同的降血壓藥物。





## 利尿藥 (Diuretics)

---

- 作用機制:  
此類藥物能促進腎臟排出鈉和水份，令血容量減低，使血壓下降。
- 常見副作用: 可能會引致尿頻、疲倦或眩暈等等。
- 例子: Indapamide, moduretic, dyazide



## $\beta$ 受體阻斷藥 ( $\beta$ -Blockers)

---

- 作用機制:  
此類藥物能減低心跳及心肌的收縮力，使血壓下降。
  -
- 常見副作用: 可能會引致性功能障礙、減慢心跳等等。
- 例子: atenolol, metoprolol



## 鈣通道阻滯劑 (Calcium Channel Blockers)

---

- 作用機制: 此類藥物能放鬆血管壁，使血壓下降。
- 常見副作用:  
可能會引致足踝腫脹、頭痛、暈眩等等。
- 例子: amlodipine, adalat retard



## 血管緊張素轉化酶抑制藥 (ACE Inhibitors)

---

- 作用機制：此類藥物能抗血管收縮，使血壓下降。
- 常見副作用：可能會引致乾咳、皮膚出現紅疹、頭暈及影響味覺等等。
- 例子: lisinopril, enalapril

## 血管緊張素 II 型受體阻滯劑 (ARB)

- **作用機制:**此類藥物能直接阻滯血管緊張素受體，令血管擴張及血液體積減低，從而降低血壓。
- **常見副作用:**此類藥物對大部份病人不會產生副作用，但有少部份病人可能會有頭暈或疲倦的情況出現。

- **例子:** valsartan



Diovan® (荻奧蔓) 和 Co-Diovan® 乃醫生處方藥物



- 選擇高血壓藥物應考慮其優劣點

- (1) 不影響血糖值，
- (2) 不阻撓低血糖的症狀的表現；
- (3) 不增加脂質和尿酸濃度；
- (4) 不加重起坐性低血壓；
- (5) 不引發性無能；
- (6) 不加重冠狀動脈和周邊血管疾病；
- (7) 不造成高血鉀或低血鉀症；
- (8) 不引起心律不整；
- (9) 維護腎功能；
- (10) 不加重慢性氣管疾患等





# 藥物控制

---

- 降血壓藥物1的合併使用



# 高血壓的治療-手術治療

---

- 極少數繼發性高血壓，如腎動脈狹窄，腎上腺腫瘤等，是需要手術治療的，手術後血壓會回復正常。