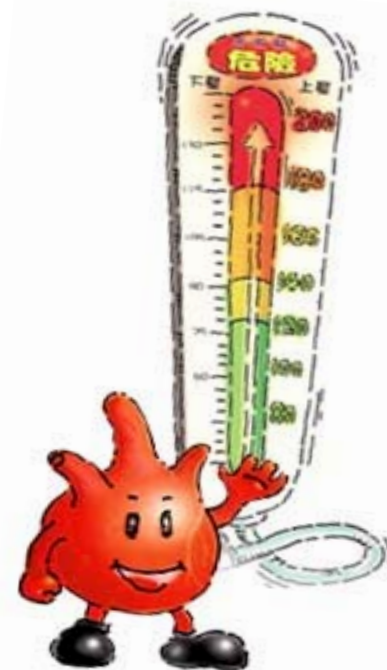


治療 高血壓 新概念

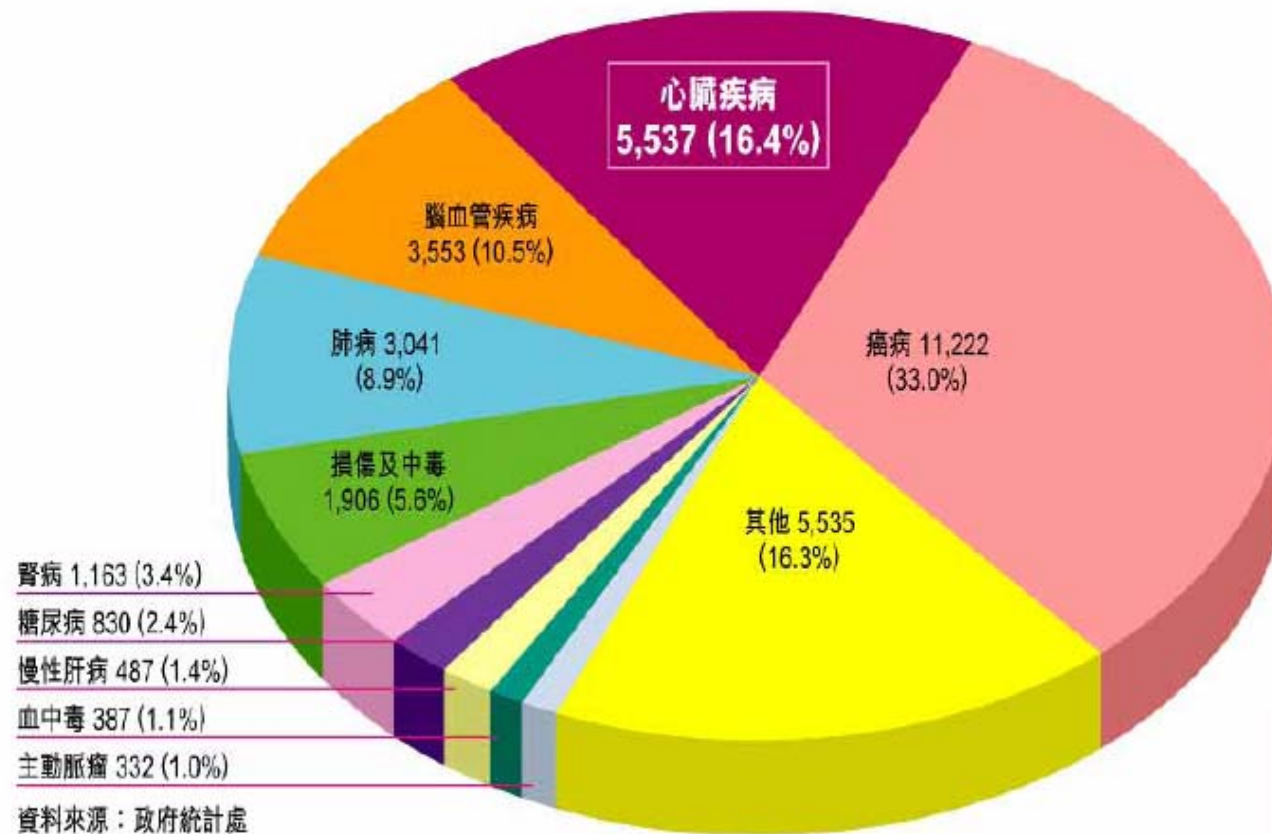
邵祖德醫生

內科專科醫生

二〇〇八年十月廿九日



2000年十大死因分佈圖（香港）



2003年香港死亡個案

總死亡數字 **36,423¹**

癌症死亡數字 **11,509**

心血管疾病死亡數字 **5,309**

心血管疾病是香港第二號殺手

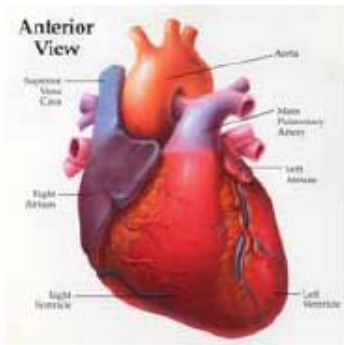
冠心病死亡數字 **3,719**

每**10**宗死亡個案便有**1**宗因冠心病致死

肺癌死亡數字 **3,403**

以單一疾病計算，冠心病是香港第一號殺手

1. Mortality statistics, 2003 (Provisional data), Dept of Health, Census and Statistics Dept



冠心病的危險因素

無可避免的危險因素

- 老化過程
- 性別
- 遺傳
- 種族差異
- 社會背景

可治療的危險因素

- 高膽固醇症
- 高血壓
- 糖尿病

可避免的危險因素

- 吸煙
- 肥胖
- 缺乏運動
- 精神緊張
- 飲食習慣



高血壓乃全球健康問題

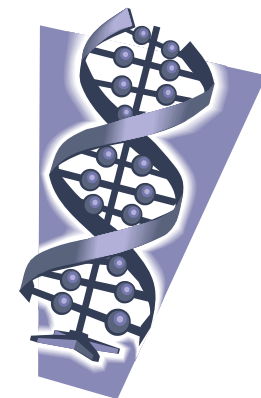
- 25% 因徵狀少 錯過診斷
- 25% 怕長服藥 不願就醫
- 25% 醫療不足 不達指標
- 25% 全面治療 血壓達標

高血壓症分類

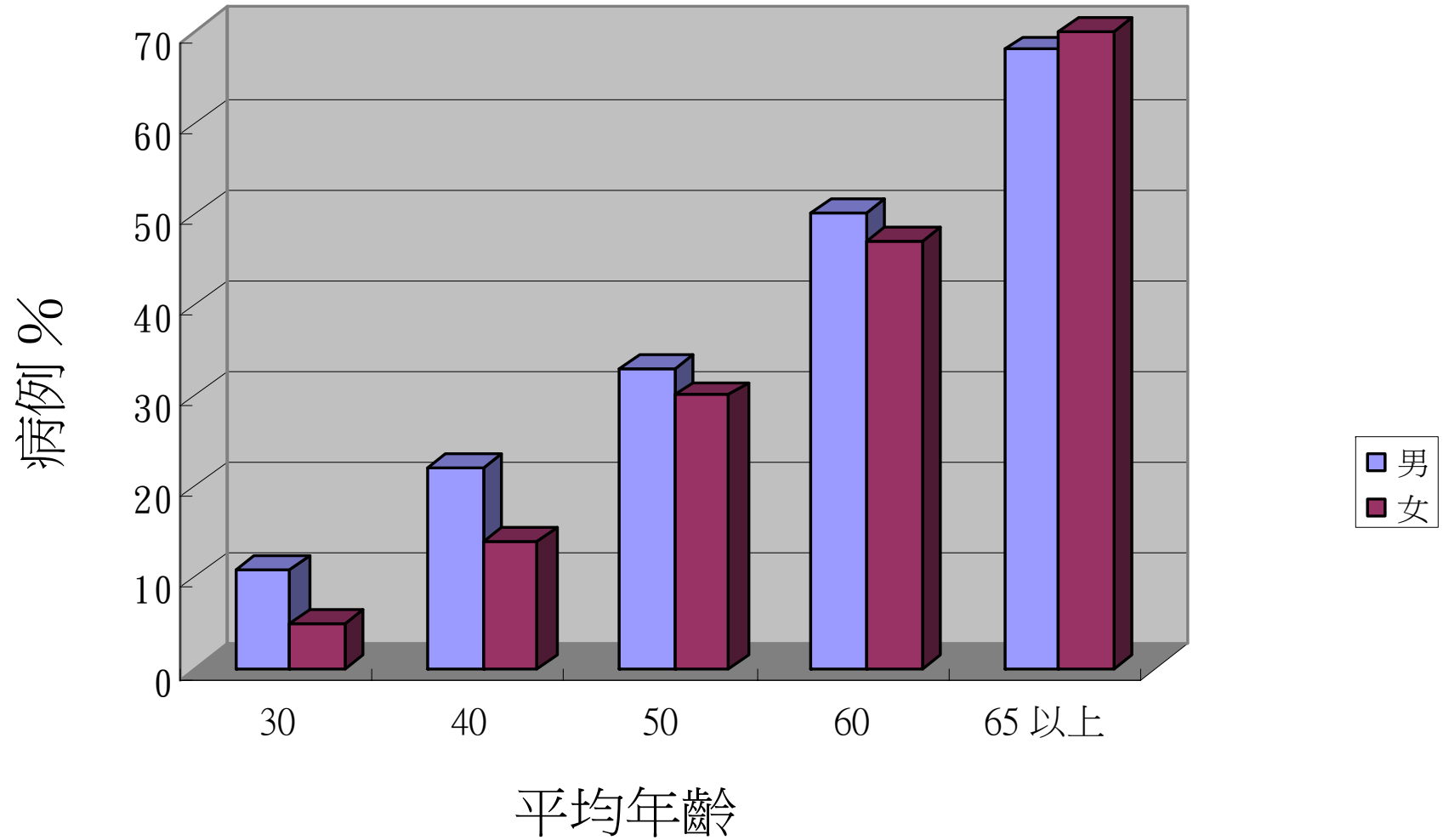
1. 原發性(95%): 無特別病因
2. 繼發性(5%): 因其他病因引致
例如:
 - 慢性腎炎 (3%)
 - 腎動脈狹窄 (<1%)
 - 內分泌失調 (<1%)
 - 藥物引致

哪類人比較易患原發性高血壓

- **A**ge (年齡):男四十及女更年期後
- **B**ody Weight (體重):中央肥胖
- **C**holesterol & Lipid(血脂失調):膽固醇及三酸甘油脂
- **D**iabetes Mellitus (糖尿病):包括糖耐量受損
- **E**nvironmental (環境問題):工作及生活緊張
- **F**amily History (家族性):
 - 遺傳基因
 - 飲食習慣(三多)



高血壓與年齡



原發性高血壓徵狀

- 90% 無特別徵狀
- 10% 其他相關徵狀：
頭痛
面紅
鼻出血



診斷:定期檢查 (高危一族 預防從速)

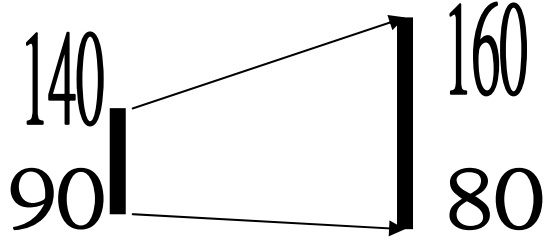
- 合格血壓:
140/90 mmHg
- 理想血壓:
130/85 mmHg
- 緊張性血壓:
160/80 mmHg

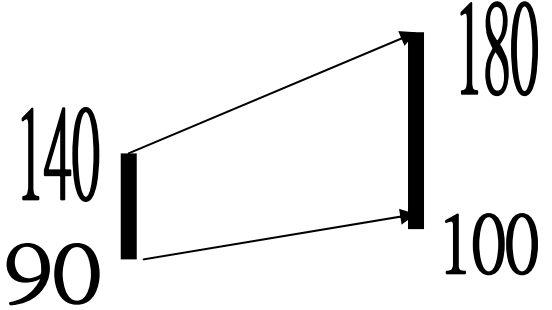


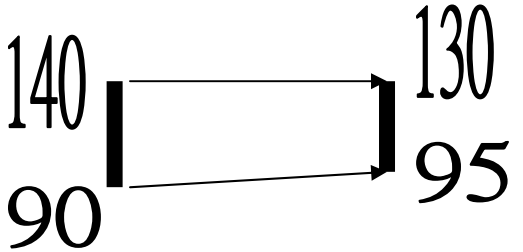
高血壓症基本體檢

- **A**rteriosclerosis/ Atherosclerosis signs
(動脈硬化跡象)
- **B**ody Weight (體重)
- **C**holesterol & Lipid (血脂)
- **D**M Screening (糖尿病抽查)
- **E**dema (腳水腫)
- **F**undi Examination (眼底鏡檢查)

運動後血壓反應之啟示

- 正常：

A diagram showing a trapezoidal shape representing a normal blood pressure response. The left vertical line is labeled with 140 at the top and 90 at the bottom. The right vertical line is labeled with 160 at the top and 80 at the bottom. The top and bottom lines are slightly slanted towards the right.
- 高血壓：

A diagram showing a trapezoidal shape representing a high blood pressure response. The left vertical line is labeled with 140 at the top and 90 at the bottom. The right vertical line is labeled with 180 at the top and 100 at the bottom. The top and bottom lines are slightly slanted towards the right.
- 冠心病：

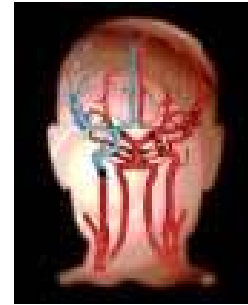
A diagram showing a rectangular shape representing a coronary artery disease response. The left vertical line is labeled with 140 at the top and 90 at the bottom. The right vertical line is labeled with 130 at the top and 95 at the bottom. The top and bottom lines are horizontal.

如何跟進高血壓患者

- 基本化驗: 小便-蛋白,糖,紅白血球
血-貧血,血糖,血脂,腎功能
- X光及心電圖: 日後可作比較
- 轉介專科跟進: 懷疑繼發性高血壓
高血壓併發症

高血壓之主要併發症

腦： 中風
(由其是腦出血)



心臟： 心臟肥大
冠心病
心衰竭



腎： 慢性腎衰竭
末期腎病



新陳代謝綜合症(心血管病高危因素)




- **A**bdominal Obesity (中央肥胖)

男 35.5吋(90cm)腰圍

女 31.5吋(80cm)腰圍

- **B**lood Pressure (血壓>130/85 mmHg)

- **C**holesterol & Lipid (血脂):三酸甘油脂 

HDL-C(高密度膽固醇) 

- **D**M(糖尿病或空腹血糖>5.6)



治療高血壓大綱

- 注意一般應有常識
- 藥物選擇
- 處理心血管病高危因素
- 預防與及早治療併發症

高血壓患者應有常識

- **A**lcohol :酒莫過量
- **B**ody weight :避免過肥
- **C**igarette :切勿吸煙
- **D**iet :飲食均衡
- **E**xercise & **E**motion :適量運動,心境開朗
- **F**ollow up :定期檢查

常用降血壓藥物分類



- **A組:**
 - **ACE I** (Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor)
血管緊張素轉化酶抑制劑
 - **ARB** (Angiotensin II Receptor Blocker)
二號血管緊張素受體阻滯劑
- **B組:** Beta blocker β 受體阻劑
- **C組:** CCB (Calcium Channel Block) 鈣拮抗劑
- **D組:** Diuretics 利尿劑
- **E組:** Etc (其他):
 - Alpha blocker α 受體阻劑
 - Vascular Dilator 血管舒張劑
 - Central Acting 中舒神經作用

「二號血管緊張素」受體阻滯劑 (Angiotensin II receptor blocker)

- 新降血壓藥(阻止二號血管緊張素AT1受體的作用，收到防止血管收縮及減低血壓之效)
- 副作用比較少
- 抗心衰竭效果顯著
- 抗心肌增厚
- 減低糖尿病形成
- 減低腎衰竭及蛋白尿形成



藥物選擇(單一或組合)

- 血壓高嚴重性
- 性別，年齡
- 工作及生活習慣
- 個別反應及副作用
- 其他病因



理想組合

- $A+D$
- $A+B$ 或 $A+C$
- $A+B+D$ 或 $A+C+D$
- A組不適用時可作他選

因其他病情作選擇

- 心跳快及緊張者: **Beta blocker**
- 冠心病: **ARB, Beta blocker, CCB**
- 糖尿病: **ARB**
- 心臟衰竭: **ARB, ACE I, Diuretics**
- 前列腺肥大: **Alpha blocker**



處理其他心血管病高危因素

- **A**spirin (亞士匹靈):中風及冠心病高危者
- **B**ody Weight (體重):中央肥胖
- **C**holesterol & lipids (血脂):血脂達標
- **D**iabetes Mellitus (糖尿病):糖化紅血素達標
- **E**motion Management (情緒問題):適當減壓
- **F**urther Investigation (跟進):轉介專科

總括

- 高血壓乃全球健康問題，本來不難診斷及醫治。可惜處理不當便會引致很多不良及至命之併發症；尤其是被視為人類第一號殺手之心血管病：(包括冠心病及腦中風)。
- 治療高血壓不單要注意一般健康問題及選擇適當藥物，定期服用；還須處理其他心血管病高危因素：(例如肥胖，高血脂與高血糖等)。
- 請依期覆診；有需要時，作進一步檢查。

祝君安康,謝謝!