



控制血壓 安康之道



HEART &
STROKE
FOUNDATION

Get Your Blood Pressure Under Control
(Traditional Chinese version)

Apprenez à maintenir votre pression
artérielle saine (Version Chinoise traditionnelle)

了解高血壓

高血壓 (hypertension) 是引致中風的首要危險因素，亦是導致心臟病的主要危險誘因。每五名加拿大人中就有一人患上，因此妥善控制此健康問題十分重要。高血壓常被稱為「沉默殺手」，因為它並無警號或症狀，患者看不到也感受不到它的存在。幸好，高血壓是可以控制的。知道自己的血壓值並加以控制，可使中風危機降低達40%之多，而心臟病發生的機會也可大降25%。



甚麼是高血壓？ 血壓是指血液對動脈血管壁所造成的壓力或力度。上面的數字代表心臟收縮和把血液推出時所出現的壓力（收縮壓，英文稱為 systolic）；而下面的數字是心臟於每次跳動之間舒張時，降到最低的血液壓力（舒張壓，英文稱為 diastolic）。血壓若常處於超過140/90 毫米汞柱 (mm Hg)，便被視為高。但如果您有糖尿病，130/80 毫米汞柱已屬高血壓。正常血壓是低於120/80 毫米汞柱。

120



收縮壓

上面的數字代表心臟收縮和把血液推出時所出現的壓力

80



舒張壓

下面的數字是心臟於每次跳動之間舒張時，降到最低的血液壓力

血壓範圍

等級	收縮壓／舒張壓
正常	$\frac{120-129}{80-84}$
正常而偏高	$\frac{130-139}{85-89}$
高血壓	$\frac{140}{90}$ 或以上
高血壓 (糖尿病或腎病患者的度數)	$\frac{130}{80}$ 或以上
高血壓 (在家自測的度數)	$\frac{135}{85}$ 或以上

如要知道自己是否患有高血壓，唯一方法是讓醫生或合資格的醫護人員量度血壓。我們給普羅大眾的建議是至少每兩年檢查一次血壓。如果您被確診患有高血壓（或有其他相關問題），醫生會建議您作更頻密的檢查。謹記詢問醫生，您應每隔多久接受血壓檢查。



高血壓如何導致心臟病和中風？高血壓可日漸損害血管壁，令其出現傷痕，促使脂肪積聚成塊。這些粥樣斑塊可使動脈收窄，最終造成堵塞，並且使心臟過勞和最終變弱。如果血壓很高，可導致腦內血管爆裂，形成中風。

引致高血壓的危險因素

- 年齡：當年紀漸長，血壓有上升傾向，高血壓就更常見（65歲以上者有約半數患高血壓）。
- 家族中有人患高血壓：尤其是父母或兄弟姊妹於 65 歲前被確診為高血壓患者。

這些危險因素是不能改變的。然而，若有以上其中一項危險因素，您可在生活方式上作出有益健康的改善，使風險降低。

以有利健康的方式來管理壓力。過大的壓力可令您血壓增加，但研究顯示，其實更需重視管理壓力的方式。避免不良的減壓方法如抽煙、飲酒、胡亂進食、不活動和看電視；應透過做運動、社交活動、暢懷歡笑和健康飲食來減壓。不要忘記抽空讓自己休息！



控制血壓的方法

- 按照醫護人員給您的建議，定時測量血壓。
- 如有醫生處方，按指示服用藥物。
- 達致和保持良好的體重。若您過重，即使只減輕 5% 至 10%，也有助降低血壓，並令發生中風和心臟病的機會大減。
- 根據《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide)，選擇健康、均衡和低脂肪的飲食，尤其要避免飽和及反式脂肪。
- 降低飲食中鈉的份量，減少吃多鹽食物，例如多種便利食品和零食、燻製、鹽醃、加工保藏或罐裝的肉類和魚。此外，烹調和進食時的用鹽量亦要有節制，這包括豉油或豉汁等鹹味醬汁。心臟及中風基金會建議加拿大人，每天從經加工食品，或烹調食物和進食時所加入的鹽，攝取少於 2,300 毫克的鈉（約 1 茶匙或 5 毫升的鹽）。若已被診斷出患高血壓，或對鹽敏感，每天所攝取的鈉不應超過 1,500 毫克（約三分二茶匙）。
- 每星期大部分日子都要讓身體活動 30 至 60 分鐘。您不用一次過進行運動，可以是每天分開時間進行多次的 10 分鐘活動。



先與醫護人員談談，然後才開始進行運動計劃。

- 不要抽煙。若您是吸煙者，跟醫生談談如何戒煙。若您並不抽煙，應盡量減少接觸二手煙。
- 節制飲酒，每天飲用不多於一至兩杯；男性每周最多飲 14 杯，女性最多飲 9 杯*。

*若您患有肝病、精神病或正在服用某些藥物，個人或家族中有人酗酒、又或懷孕、準備懷孕或要哺乳，這些指引並不適用。如果您擔憂飲酒影響健康，請向醫護專業人士諮詢。

中菜所含的鈉

- 部分傳統中餐含有大量的鈉，例如豉油、蠔油、豉汁和魚露。
- 許多食物和食用產品也許沒有鹹味，但當您閱讀食品包裝上的成分，便發現鈉 (sodium)。鈉亦隱藏在中餐常用的添加物內，例如硝酸鈉 (sodium nitrite)、苯甲酸鈉 (sodium benzoate)、糖精 (saccharin) 及味精 (即谷氨酸單鈉，英文為 monosodium glutamate 簡稱 MSG)。



減少鈉的攝取量

- 光顧中菜館時，要求以較少的鹽、味精、蠔油、豉油或其他醬汁來烹調食物。
- 每當點選中式蔬菜，要求把蠔油或豉油以小碟另外送上。
- 選擇沒有加豉油的蒸製食物 (豉油以小碟另外送上)。
- 如進食湯粉麵類，以熱水把湯沖淡或少喝那些湯。
- 選擇蒸製白飯，而非炒飯或炒麵。
- 在家中用膳時，以香草和香料來調味，並盡量少用鈉含量高的醬汁 (豉油、蠔油、豉汁、海鮮醬)。試用以下香草和香料：蒜、薑、蔥、芫茜、小茴香、五香粉、八角茴香、羅勒 (也稱九層塔或金不換)、薄荷和肉桂。
- 您的味蕾將日漸適應食物的天然味道。



測量血壓的方法

現在許多公眾場所如藥房都設有血壓計，大部分經常有專人來調校，所以應是準確的。然而，使用它們時，您要謹記以下幾點：

- 您應定期由醫護人員來量血壓，不要以為只使用這些機器便可。
- 這些機器不能告訴您所得出的血壓值意味著甚麼，又或下一步應如何，您應要諮詢醫生。
- 「一體適用」的機器也許並不適合兒童以及手臂較正常為小或大的人士。



如要有準確的結果，您要：

- 於量血壓前至少 5 分鐘以及測量過程中，一直平心靜氣地坐著，雙腳平放在地上，背部靠在椅背上。
- 於量血壓前至少兩小時，避免進食、抽煙、做劇烈運動或喝含咖啡因飲料，例如茶、咖啡和可樂。
- 把手臂放在桌子或其他堅固表面上，而臂帶應在心臟位置的水平。
- 如果數次每隔3至5分鐘進行的測量，都得出高於 135/85 的血壓值，您應聯絡家庭醫生，接受進一步的測試和評估。

家用血壓計

若您被診斷出患高血壓，醫生或會建議您購買一個家用血壓計。醫生或藥劑師可協助您選擇血壓計，並給您挑選大小適合的臂帶。我們會建議使用自動而非人手操作的血壓計。若您有不規則的心律，應告知醫生或藥劑師，因為部分血壓計也許並不適合心跳不規則者。心臟及中風基金會建議您選用加拿大關注高血壓團體 Hypertension Canada (www.hypertension.ca) 所推介的儀器。



購買在家使用的血壓計時，請認清此標誌，或要求醫護服務人員協助您作出正確的選擇。

控制血壓的藥物

有多種藥物能助您控制血壓，醫護界專業人員稱之為抗高血壓藥 (antihypertensives)。

血管緊張素 II 受體拮抗劑

(Angiotensin II Receptor Blockers) 是一類令血管舒張的藥物，能阻擋一種導致血管變窄或收緊的化學物，從而令血液更順暢地在身體內流動，因而有助降低血壓。



血管緊張素轉化酶抑制劑 (Angiotensin Converting Enzyme Inhibitors)

令血管舒張，這類藥物減少一種酵素的產生，而該酵素是形成一種會導致血管變窄或收緊的化學物所必需的。因此，這抑制劑可令血液更順暢地在身體內流動，促使血壓下降。

β 受體阻滯劑 (或稱乙型阻斷劑 Beta Blockers) 是一類令心率減慢的藥物，減弱心臟的泵力，減少心臟每分鐘所泵出的血液，有助降低血壓。

利尿藥 (Diuretics) 普遍被稱為「去水丸」，這類藥物使腎臟排出更多鈉或鹽，從而減少血液體積，有助血壓下降。

鈣拮抗劑 (Calcium Channel Blockers 或 Antagonists) 是一類堵塞鈣通道的藥物，使鈣不能進入控制血管大小的肌肉，因而令血管擴張，有助降低血壓。

直接腎素抑制劑 (Direct Renin Inhibitors) 與其他抗高血壓藥有相若的減低血壓效力，這抑制劑是以腎素 - 血管緊張素 - 醛固酮系統 (renin-angiotensin-aldosterone system) 的活躍點為目標，從而壓制整個系統，使血壓全日24小時受控。至於這種藥物對預防心臟病中風有多大效力，有關研究尚未完成。

正確服用藥物的方法

以下是一般服藥指引，助您正確使用藥物：



遵照醫囑服藥

要遵照醫生指示用藥。在與您的醫生和藥劑師商談之前，絕對不要突然停止或者改變您服用的藥物。

了解您的用藥

清楚認識您服用的藥物名字和劑量，並對其效用稍作了解。記錄您正在服用的全部藥物，並隨身攜帶。在接受任何手術治療前，包括口腔手術，您都要

告知醫生或牙醫您所服用的藥物。在接受手術或牙醫診療前，您或許需要服用抗生素藥物。

定時服藥

每天在固定時間如午飯或晚飯時服藥，這有助您易於提醒自己何時和已否服藥。您也可使用標寫著星期日子的藥片盒來裝藥，或讓您的藥劑師使用獨立的塑料包裝給您分開每次服用的劑量。

避免混合服用處方及非處方藥物

如果您正在服用處方藥物，不要在沒有知會醫生或藥劑師的情況下，同時服用非處方藥物或者採用草藥療法。某些藥物，如防止胃部不適的抗酸劑、代鹽物、防過敏的抗組織胺藥、消除疼痛或頭疼（如 ibuprofen）的非類固醇類抗炎藥等藥物，可令某類心臟情況惡化。為避免潛在的藥物相互作用，一定要告知醫生或藥劑師您還服用了哪些藥物，包括處方藥、非處方藥、天然保健產品（例如維他命和微量元素）、草藥、順勢療法、傳統療法（如中醫藥）、益生菌或其他產品（如氨基酸或必須脂肪酸）。



諮詢藥劑師

如果遇到任何問題，應與藥劑師商談，例如：忘記服藥，可能受到藥物相互作用影響，或需處方再配。

正視藥物副作用

如果您正服用的藥物帶來不適的副作用，應及時告訴醫生或藥劑師。也許醫生可減少劑量、改變服藥時間或使用不同的藥物，就能助您消除副作用。

您要遵照醫生指示用藥，不能有任何遺漏，這是很重要的。使用藥物及改變生活方式，是管理和控制血壓的兩大方向。如有任何副作用出現，又或對您的藥物有任何疑問，請告訴您的醫生和藥劑師。

my Heart & Stroke
**Blood
Pressure
ACTION PLAN™**

如欲參與心臟及中風基金會的
血壓控制行動計劃
請瀏覽英文網頁

heartandstroke.ca/bp



HEART &
STROKE
FOUNDATION

感謝廣大加拿大市民衷心支持 心臟及中風基金會的各項活動

全因有您，本會在過往50年有效地把心臟疾病及中風的死亡率降低達70%。但不幸地，在加拿大每年死亡個案當中，每3人就有1人是死於心臟疾病或中風。此外，更有上百萬人因患上心臟疾病或中風而受著生命威脅。

我們需要努力探索更先進的醫學科技，有效改善社會，和提供公眾及專業人士健康教育。由今天起去挽救生命並伸延世代。

心臟及中風基金會網站 (www.heartandstroke.ca) 提供大量有關預防及處理心臟疾病及中風的資訊。請瀏覽：

- 美味健康食譜
- 如何保持身心活躍
- 心臟疾病及中風患者資訊
- 基金會最新研究消息
- 免費電子刊物《He@lthline》及《He@lthline 父母篇》
- 如何參與及改善社群

盡心盡意 關愛老少心

中文網頁

www.heartandstroke.ca/chinese

華語熱線

1-877-836-8206

《控制血壓安康之道》內容只供參考，不能視為或依賴作為醫學意見或代替醫學意見、或由醫生或合格專業醫療人士提供的醫療診斷或治療。您在讀取本文資訊而作出任何行動之前，要自行負責向醫生或合格專業醫療人士尋求適當的醫學意見。

鳴謝：安省心臟及中風基金會華人分會，協助完成出版中文譯本。中文譯本只供參考用，一切以英文原文為準。