

# 介紹高血壓



Blood Pressure UK

高血壓在英國是造成殘障最大的已知原因，並會伴隨中風、心臟病發作和心臟疾病，因此導致提早死亡。在英國，每三名成年人便有一名罹患高血壓，且每天有350人由於環境狀況而發生可預防的中風或心臟病發作。

# 高血壓是什麼？

當您的心臟跳動時，會打出血液循環至全身，並提供身體所需的能量和氧氣；血液流動時會推動血管壁，而這種推動的力量就是您的血壓。

由於血壓並不是您會經常感覺或注意到的事情，因此唯一能得知您血壓的方法就是測量。

血壓的測量單位是「毫米汞柱」(mmHg)。您測量血壓時會用兩個數值表示，例如，若您的讀值是120/80mmHg，則表示您的收縮壓為120mmHg，舒張壓為80mmHg。

下表顯示不同讀值的意義。



血壓值	意義	您需要做什麼
收縮壓小於120 / 舒張壓小於80	您的血壓值正常且健康	保持健康的生活方式，讓您的血壓維持在這個水準
收縮壓介於121/139 與舒張壓介於81/89之間	您的血壓值較正常數值微高，應試著降低	為您的健康改善生活方式
收縮壓140 / 舒張壓90或更高 (超過這個數值幾個星期)	您患有高血壓	改善您的生活方式—尋求醫護人員協助，並服用他們所開的藥物

# 高血壓是什麼？

如果您的讀值數個星期持續為140 / 90或更高，代表您可能已有高血壓；若只有一個數值高於應有的正常值，則您的血壓仍可能過高。

高血壓通常不會有徵兆或症狀，因此唯一能得知您是否有高血壓的方法就是測量。然而，單一過高的讀值不一定代表您就有高血壓，由於一天中有很多事物可能對您的血壓產生影響，所以您必須注意它是否隨著時間經過依然維持高讀值。

## ♥ 為什麼高血壓如此重要？

若您血壓過高，便會對您的心臟及血管施以額外壓力；隨時間經過，這種額外壓力可能導致您的身體器官損傷，使您面對健康出現問題的危險。

若您患有高血壓且不加控制，會提高您心臟病發或中風的危險；高血壓亦會造成心臟或腎臟疾病，且與某些形式的癡呆有密切關聯。



## 是什麼導致高血壓？

對多數人而言，高血壓並不是單一原因所造成。雖然我們並不確切知道造成高血壓的原因為何，但卻知道您的生活方式可能會造成發展出高血壓的危險；若您出現以下情形，便是處於高危險中：

- ♥ 您並未攝食足夠的蔬菜水果；
- ♥ 您攝食過多的鹽分；
- ♥ 您的活動量不足；
- ♥ 您的體重過重；
- ♥ 您飲酒過量。

某些人可能患有與其他醫藥條件相關的高血壓（如腎臟問題）。對這些人而言，治療這些醫療問題即可使他們的血壓降回正常。



## 其他某些可影響您血壓的事物

**年齡：** 當您年齡漸增，不健康生活方式的影響也隨之擴大，導致血壓增加。

**種族源：** 來自非洲—加勒比海及南亞等地的人，較其他種族罹患高血壓的風險要高。

**家族病史：** 若您的家人患有或曾患有高血壓，則您患高血壓的風險較高。

# 可降低您血壓的健康生活方式

若您血壓過高，則您可為您的健康改善生活方式，幫助降低血壓；以下是針對飲食及活動的改善，能對您的血壓產生實際影響：

## 1 攝食較少鹽分

過多的鹽分會使您血壓上升，因此重要的是盡可能少攝食鹽分。大多數鹽分不屬於您食物中的添加部分，而是存在於調理好的預製食品如麵包、早餐穀片與即食食品中。

在烹調或餐桌前進食時請不要加鹽，且在購買食物時檢查標示，盡可能選擇低鹽選項。

## 2 攝食更多蔬菜水果

攝食蔬菜水果可幫助您降低血壓，成年人每天至少應攝取5單位的水果或蔬菜；每一單位為80克，或差不多為您的拳頭大小。

試著攝食各種不同的水果與蔬菜，乾燥、冷凍或罐頭也都不錯，但要注意其中添加的鹽、糖及脂肪。



### 3 減少飲酒

若您飲酒過度，則血壓將隨時間經過而上升。目前建議限制為男性每周飲用14單位的酒精，女性為14單位；每一單位大約為半品脫的啤酒或蘋果酒、一個小玻璃杯量的葡萄酒或一酒館單位（pub measure，約25毫升）的烈酒。

若您能保持建議的酒精飲用量限制，便能使您的血壓保持在較低狀態。

### 4 維持健康體重

您需要時可進行減重，能幫助降低您的血壓及減少健康產生問題的危險。減重的最好方法便是選擇低脂低卡路里的食物，並增加您的體能運動；如此一來，您就可以不經「節食」而保持健康體重。

為自己建立確實的目標。對您的飲食及活動量稍作改善您就可長久維持。

### 5 變得更有活動力

每周五次，每次30分鐘的適度運動能使您的心臟維持健康並降低血壓；若無法在一天中找出30分鐘運動，即使是增加少量活動都會有所幫助。

想想您如何在日常生活中變得更有活動力。任何能使您感覺溫暖和輕微增快呼吸的活動，就是理想的活動。



# 高血壓用藥

改善飲食及變得更有活動力確實能幫助您控制血壓，但可能無法僅靠控制血壓就能降到足夠數值；您可能需要服用藥物，使血壓進一步降低。

有許多控制高血壓的藥物，多半分為下列主要四類：

♥ 血管張力素轉化酶抑制劑

♥ 血清張力素受器阻斷劑

♥ 鈣離子通道阻斷劑

♥ 利尿劑

也有其他種類的藥物，但這些為今日最常使用的四種藥物。

醫師擁有幫助他們決定該使用什麼治療的方法，但為您找到正確藥物可能需要一段時間。

## ♥ 找出最適合您的藥物

由於每個人都不盡相同，因此某些種類的藥物在不同類型人身上會有較佳作用；對您的朋友或親戚有效的藥物，可能對您並非那麼有效。

許多人發現只服用一種藥物可能無法適度降低血壓。因各種藥物是針對身體不同的系統產生作用，所以服用一種以上的藥物可能對您的血壓會有更大影響。



## ♥ 從您的藥物獲得最大益處

高血壓無法完全治癒，且若您需要服用藥物就可能需要終身持續服用；一旦停止服藥，則您的血壓就會再度回升。

即使您並沒有感到不舒服，持續服藥仍很重要。您可藉由維持不過高的血壓，保護您的心臟及血管遠離損傷與疾病。

## ♥ 與您的醫師或護士一起努力

開始服用新藥物時，您的醫師或護士會希望很快再見到您；這可確保藥物對您的作用良好，且您並無感覺任何副作用。

若您開始服用新藥時感覺不同，可查詢藥物隨附小冊子內的副作用清單，與您的醫師、護士或藥師談談也可能很有幫助；他們是藥物方面的專家，並能給您建議。

若您出現因藥物而造成的副作用，則您的醫師或護士可改變劑量，或嘗試可能對您更有幫助的不同藥物。



將服藥變成日常生活的常規—在每天的固定時間服藥並養成服用習慣，就能幫助您從中獲得最佳益處。



# 在家中測量您的血壓

您可能會發現在與醫師或護士的兩次約診之間，自行在家測量血壓很有幫助；這對得知您日常生活中的血壓情況是非常有用的方法。

告訴您的醫師或護士您曾在家自行測量血壓，他們可能會對您不在診間時的血壓情況感到興趣。

## ♥ 血壓監控器

若您想在家自行測量血壓，最重要的是選擇正確的監控器；測量上臂的監控器通常較精準及一致。

無論您選擇的監控器為何，皆必須確認它經過「臨床認證」，這表示它已通過檢測並能提供您可信的數據。



## ♥ 何時及如何測量您的血壓

請您的醫師或護士對多久測量一次血壓提供建議。剛開始規律測量可能是不錯的主意，但接下來就能降低測量頻率。

試著在每天的固定時刻、當您身體放鬆時測量血壓。試著確定以您「相近狀況」時的血壓進行比較。

並非所有人都適合在家測量血壓。若您發現會讓您變得更加焦慮，請告知您的醫師或護士。

## 「我完全不知道」：TOM的故事

應該要有一次例行的血壓檢查。我們正準備舉辦一場有關血壓的宣傳活動，而我被要求先量量自己的血壓。

當我在量血壓的時候，健康顧問以充滿驚恐及關注的眼神抬頭看我，她說：「我想您應該立刻去找家庭醫師...立刻。」



直到那時我都還沒發現有甚麼問題。我62歲、感覺良好且試著做30年前做過的事；也許我的體重是有點過重，但有誰不是呢？

我說：「但我沒有任何感覺。」她解釋：「沒錯，這就是為什麼它被稱為沉默殺手的原因。」

## 關於本手冊

若您患有高血壓，這本手冊便專屬於您；它編寫的目的即為提供有關血壓及與高血壓共處的基本資訊。它能告訴您：

- ♥ 高血壓的真正意義
- ♥ 誰會得到高血壓，原因為何
- ♥ 改變生活方式以降低血壓
- ♥ 高血壓的藥物

這本手冊的撰寫得到患有高血壓人士和在本領域專家的幫助。它的設計就是為了提供您作正確選擇時的所需資訊。

## 有關Blood Pressure UK

Blood Pressure UK 是英國的慈善機構，職責為降低國民的血壓以預防中風、心臟病發作及因心臟疾病造成的殘障與過早死亡。我們透過提升大眾、高危險群及健康專家對高血壓重要性的意識，以便完成我們的工作。我們幫助與支援患有此疾病，以及有發展成高血壓危險的人；透過我們的活動提供高血壓患者一個聲音，確保他們盡可能得到最佳照護。

Blood Pressure UK 為已註冊的慈善機構，且我們依賴捐款幫助我們完成工作；我們對您的任何捐助及您為這本手冊的付出感到十分感激。

Blood Pressure UK  
Wolfson Institute  
Charterhouse Square  
London EC1M 6BQ  
[www.bloodpressureuk.org](http://www.bloodpressureuk.org)  
☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



**Blood Pressure UK**

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531