

香港高血壓參考概覽-  
成年高血壓患者在基層醫療的護理  
【病友篇】

2022年7月修訂版



基層醫療  
PRIMARY CARE

首次出版年份：2011

# 目錄

前言.....	1
何謂高血壓？.....	2
高血壓的風險因素.....	3
高血壓對健康造成的影響.....	3
定期量度血壓.....	4
如何檢查及診斷高血壓？.....	4
如何面對高血壓？.....	5
應如何控制高血壓？.....	6
結語.....	10
附頁.....	11

# 前言

「香港高血壓參考概覽－成年高血壓患者在基層醫療的護理」是由食物及衛生局設立的基層醫療工作小組轄下的基層醫療概念模式及預防工作常規專責小組編制而成。制定此概覽的目的是為不同界別的醫療專業人員提供通用參考，從而為高血壓患者在社區內提供持續、全面和以實證為本的治理。此概覽亦為有機會患上或已患有高血壓的成年人及其照顧者提供參考，以加強病友自我照顧能力，及讓市民更清楚知道預防和妥善治理高血壓的重要性。此病友篇以深入淺出的表達方法，期望病友能更易了解及掌握參考概覽內所提供的建議。

## 何謂高血壓？

血壓是血液對血管壁所產生的壓力。「收縮壓」或稱「上壓」指心臟收縮時加諸血管壁的壓力；而「舒張壓」或稱「下壓」指心臟放鬆時血管壁承受的壓力。量度血壓一般以毫米水銀柱 (mmHg) 為單位。

高血壓是指：上壓持續位於或高於 140 mmHg 或下壓持續位於或高於 90 mmHg。

高血壓可分為「原發性高血壓」及「繼發性高血壓」兩類，其成因亦有所不同：

- 原發性高血壓：患病成因不明，一般是與以下所描述的風險因素有關（參閱第 3 頁「高血壓的風險因素」）
- 繼發性高血壓：主要由其他疾病或身體變化所引起，如腎病、內分泌失調

全港 15 歲或以上的人口當中估計約有百分之二十七可能患有高血壓。

# 高血壓的風險因素

在人生歷程中不同階段出現的因素會影響患上高血壓的風險，例如：

- 年長
- 超重及肥胖（註一）
- 不健康飲食習慣及攝取過多鹽分
- 缺少運動
- 過量飲酒
- 吸煙
- 家族中有直系親屬患有高血壓

## 高血壓對健康造成的影響

不受控制的高血壓可引致心臟衰竭、冠心病、中風及腎衰竭等。

---

註一：

- 根據衛生署所採用的華裔成年人體重指標 (BMI) 分類，體重指標達 23.0 kg/m<sup>2</sup> 至少於 25.0 kg/m<sup>2</sup> 即屬超重，而體重指標達 25.0 kg/m<sup>2</sup> 或以上即屬肥胖。
- 體重指標 (BMI) 即體重 (公斤) 除以身高 (米) 的二次方。
- 中央肥胖是指 (華人) 男性腰圍 90 厘米或以上，而女性腰圍 80 厘米或以上。

## 定期量度血壓

由於大部份患者沒有明顯病徵，直至量度血壓時才察覺患病，因此建議成年人應根據以下有關的血壓分類，定期量度血壓：

### 血壓水平 (mmHg)

血壓分類	收縮壓	舒張壓	建議
理想血壓	低於 120	低於 80	兩年內再次檢查 (75歲以上的人士， 每年檢查一次)
正常血壓	120 至 129	80 至 84	每年檢查一次
正常高值血壓	130 至 139	85 至 89	六個月檢查一次
高血壓	140 或以上	90 或以上	盡快約見你的家庭 醫生聽取建議

## 如何診斷高血壓？

最簡易的診斷方法是利用血壓計量度血壓。此外，醫生在聽取病人的病歷及作詳細身體檢查後，會為有需要的病人安排其他檢查，例如血液檢驗、尿液檢驗、心電圖、胸肺 X 光照片檢查及眼底檢查，以找出引致血壓高的病因及其併發症等。

## 如何面對高血壓？

高血壓暫時未有根治的方法，所以你必須跟從治療方案，以控制病情，預防併發症：

- 你首先要認識引起高血壓的風險因素，及定期量度血壓，並在覆診時向醫生報告
- 你的家庭醫生及其他醫療專業人員能為你提供以病人為中心、持續而全面的治療及護理服務，所以你應與他們成為健康合作夥伴，及早診斷並接受治療
- 你亦應該提高自我照顧能力，以便能更有效地控制病情

## 應如何控制高血壓？

你的參與和自我監察，對有效護理高血壓至為重要。提升對高血壓的認識和控制技巧，你便更能夠掌握本身的健康狀況。所以你需要：

- 認識高血壓的特質
- 維持健康生活方式
- 保持理想的體重
- 了解血壓控制不善可引致併發症如中風
- 遵照醫生指示服藥
- 請醫生解釋不同治療方法和藥物可能引起的副作用
- 與你的家庭醫生及其他醫療專業人員成為健康合作夥伴，以訂下切合你個人需要的治療方案

行動	建議
定期到你的家庭醫生覆診	<ul style="list-style-type: none"><li>● 與你的家庭醫生共同訂定目標血壓水平、血脂水平及體重指標</li><li>● 每年接受身體檢查，平時也要注意身體狀況，留意是否出現併發症如中風。建議檢查項目包括：<ul style="list-style-type: none"><li>» 體重指標及腰圍</li><li>» 血糖</li><li>» 血壓</li><li>» 血脂</li><li>» 腎功能檢查（包括尿液蛋白檢查）</li></ul></li></ul>



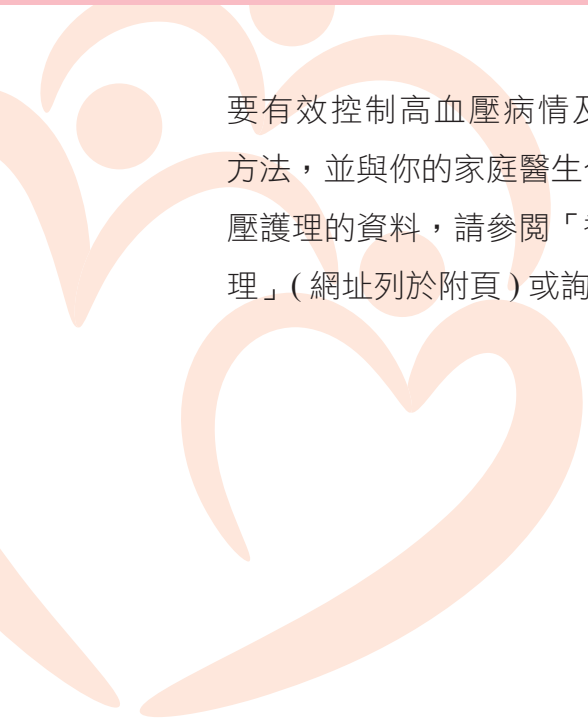
行動	建議
<p><b>養成健康飲食習慣及避免攝取過量鹽分</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多進食蔬菜和水果，每天至少進食兩個中型水果如橙、蘋果和一碗 * 半蔬菜如灼菜心、芥蘭</li> <li>● 選擇新鮮的肉類和蔬菜，少吃加工醃製和含高鹽分食品如梅菜、腐乳、火腿、香腸</li> <li>● 避免攝取過量鹽分，建議每天攝取不多於 1 茶匙鹽(約 5 克)</li> <li>● 減少豉油、蠔油、麵豉、腐乳、茄醬及鹽的用量</li> <li>● 採用天然調味料，如葱、蒜、洋葱、芫茜、胡椒粉、檸檬汁來增添食物的色、香、味</li> <li>● 減少進食含高脂肪的食物，如肥肉、油炸食物、全脂奶、蛋糕、椰漿</li> <li>● 選擇含低脂肪的食物，如瘦肉、脫脂奶</li> <li>● 留意營養標籤中的脂肪、鈉(或鹽)和糖分的含量指示，選擇含較低脂肪、低鈉(或鹽)和低糖分的食物</li> </ul> <p>* 一碗容量 =240 毫升</p>
<p><b>進行恆常體能活動</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每天最好能用 30 分鐘進行中等(例如急步行)或劇烈強度的帶氧體能活動。帶氧體能活動可以最少每次 10 分鐘的方式來累積進行</li> <li>● 每周至少 2 天(非連續的)進行肌肉強化活動</li> <li>● 若想獲取更多運動建議及資訊，可請教專業人士，或瀏覽衛生署運動處方網站，網址列於附頁</li> </ul>
<p><b>避免飲酒</b></p>	<p>酒精飲品可引致多種疾病，過量飲酒不但嚴重影響個人的生理健康，更會影響心理健康、社交健康和工作表現，因此你應該遠離酒精。若你選擇飲用酒精飲品，應多加節制以盡量減少與酒精相關的危害。建議:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 男性每天不應飲多於 2 個標準酒量</li> <li>● 女性則不多於 1 個標準酒量</li> <li>● 一個標準酒量單位(註一)相等於：             <ul style="list-style-type: none"> <li>» 約 250 毫升) 含 5% 酒精的啤酒</li> <li>» 一小杯(100 毫升) 含 12% 酒精的葡萄酒</li> <li>» 一杯酒吧標準容器(30 毫升) 含 40% 酒精的烈酒</li> </ul> </li> </ul>

註一：一個標準酒量單位為10克純酒精

行動	建議
不吸煙	<ul style="list-style-type: none"><li>● 非吸煙者切勿嘗試吸煙，而吸煙者應立刻戒煙</li><li>● 如需要戒煙協助，請參閱附頁</li></ul>
保持心境輕鬆	<ul style="list-style-type: none"><li>● 學習自我鬆弛方法，保持正面人生觀，積極面對壓力</li><li>● 若想獲取更多有關應付精神壓力的建議，請瀏覽衛生署健康地帶網站，網址列於附頁</li></ul>
自我監察血壓	<ul style="list-style-type: none"><li>● 應明白血壓讀數的意義及掌握準確量度血壓的技巧（參考附頁）</li><li>● 定期量度血壓，並於覆診時交給醫生，讓醫護人員知悉降血壓藥的效果及作為治療的參考</li><li>● 對於只患有高血壓的人士，血壓應低於 140/90mmHg，如身體狀況許可，血壓目標應定於 130/80mmHg 或以下</li><li>● 患有其他慢性病如糖尿病的高血壓人士，血壓應低於 130/80mmHg</li></ul>
控制血脂	<ul style="list-style-type: none"><li>● 血脂主要是由三酸甘油脂及膽固醇組成。血脂異常是指血液中三酸甘油脂或血脂蛋白濃度異常，是引致心血管疾病的主要風險因素</li><li>● 保持健康的飲食習慣及恆常運動，有需要時接受藥物治療，有助控制血脂於理想水平</li></ul>

行動	建議
<p><b>遵照醫護人員 指導服藥</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 清楚明白自己服用何種藥物，醫生會根據病人的情況，處方適當的降血壓藥物。患者必須依從醫生的處方定時服藥。最好每天在同一時間服藥，以達致最佳效果</li> <li>● 請醫生解釋因何處方該種藥物、如何服用及可能出現的副作用等。服藥後如有不適，應盡早向醫生查詢，以評估是否有需要轉服其他降血壓藥物，切勿自行調校藥量或停服</li> <li>● 血壓藥必須長期服用，以免血壓再次升高。即使在服藥一段時間後，血壓回復正常範圍也不可自動停藥，否則血壓會無聲無息地升高至危險的水平，引起中風等併發症</li> </ul>
<p><b>接種流感疫苗</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每年接種流感疫苗，因高血壓患者因流感而產生併發症及死亡風險較高。</li> </ul>

## 結語



要有效控制高血壓病情及預防併發症，你必須了解有關高血壓的知識及治理方法，並與你的家庭醫生合作，積極管理你的疾病。若果你想獲取更多有關高血壓護理的資料，請參閱「香港高血壓參考概覽 - 成年高血壓患者在基層醫療的護理」（網址列於附頁）或詢問你的家庭醫生。

## 參考網址

香港高血壓 參考概覽 – 成年高血壓患者在基 層醫療的護理	<a href="https://www.healthbureau.gov.hk/pho/rfs/tc_chi/reference_framework/hypertension_care.html">https://www.healthbureau.gov.hk/pho/rfs/tc_chi/reference_framework/hypertension_care.html</a>
衛生署 運動處方網站	<a href="http://exerciserx.cheu.gov.hk/tc/">exerciserx.cheu.gov.hk/tc/</a>
衛生署 「好心情@HK」網站	<a href="http://www.joyfulathk.hk/tc/index.asp">www.joyfulathk.hk/tc/index.asp</a>
醫院管理局 智友站 – 高血壓	<a href="https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Disease/?guid=d41c67f5-f6f6-4d12-a1e4-b659ef2fbe43">https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Disease/?guid=d41c67f5-f6f6-4d12-a1e4-b659ef2fbe43</a>

## 戒煙服務

服務	機構	電話號碼
衛生署綜合 戒煙熱線	衛生署	1833 183 (按 1 字)
醫院管理局 無煙熱線	醫院管理局	1833 183 (按 3 字), 2300 7272
東華三院戒煙熱線	東華三院	1833 183 (按 2 字), 2332 8977
博愛中醫戒煙服務	博愛醫院	1833 183 (按 4 字), 2607 1222
香港大學 青少年戒煙熱線	香港大學	1833 183 (按 5 字), 2855 9557

## 如何使用電子血壓計量度血壓

### 甚麼是高血壓？

- 血壓是血液對血管壁所產生的壓力，心臟收縮時叫「收縮壓」或者「上壓」；而放鬆時就叫「舒張壓」或者「下壓」。
- 高血壓是一種慢性疾病，就成年人來說，高血壓是指收縮壓或上壓持續處於140毫米水銀柱(mmHg)或以上，或舒張壓或下壓持續處於90毫米水銀柱(mmHg)或以上。一般成年人應把收縮壓及舒張壓分別維持低於120毫米水銀柱(mmHg)及80毫米水銀柱 (mmHg)的水平。
- 定期和準確量度血壓有助及早發現高血壓及控制病情。十八歲或以上成年人應至少每兩年量度血壓一次(75歲以上的人士，每年檢查一次)。量度血壓的頻密程度，需要因應血壓水平、年齡、患冠心病的綜合風險以及醫生的建議而調整。

### 如何在家中量度血壓？

- 現時市面上有多種家用電子血壓計，讓用者自行量度血壓。有助自我監測血壓指數。
- 然而，必需注意正確量度血壓的方法，否則可能會得出錯誤的度數，引致不恰當的治療。
- 以下是一些關於選擇血壓計以及正確量度血壓的小貼士：

## **如何選擇血壓計**

### ***血壓計的設計：***

- ◆ 一般電子血壓計可用於手臂或手腕。由於手臂式血壓計比較準確，所以較為合用。另外，手指式血壓計便不建議採用。

### ***袖帶的尺寸：***

- ◆ 血壓計袖帶有不同的尺寸，應注意袖帶尺寸是否適合你的手臂，因為使用不合適的袖帶會量度出不準確的度數。
- ◆ 袖帶的寬度應覆蓋手臂長度三分之二，袖帶的長度則應足夠完全圍繞手臂。手臂較粗或肥胖的人士可能需要使用尺寸較大的袖帶。有關選用血壓計的建議，可向醫生或供應商查詢。

### ***血壓計的準確度：***

- ◆ 應選用經臨床驗證的血壓計。並於操作血壓計前，仔細閱讀說明書和按照指示操作。
- ◆ 血壓計應作定期保養維修及進行校對。
- ◆ 在家量度的血壓度數可能會與於醫生診所量度的結果有出入。如有疑問，可攜同家用血壓計應診，讓醫生協助檢視你所用血壓計的準確度。

## **如何量度出正確的度數**

### ***量度血壓時，應考慮以下幾點：***

- ◆ 每天差不多同一時間量度。

- ◆ 選擇一個寧靜的環境。
- ◆ 不要在感到不適、寒冷、焦慮、壓力、疼痛或憋尿時量度。

#### **量度血壓前：**

- ◆ 在量度血壓前的30分鐘，不要運動、吸煙、進食或飲用含咖啡因的飲料（例如茶或咖啡）。
- ◆ 穿着鬆身、舒適的衣服。
- ◆ 放鬆休息5分鐘，期間不要做分心的活動（如看電視）。

#### **量度血壓：**

- ◆ 選擇穩固及高度適當的桌椅。
- ◆ 靠着椅背舒適地坐下，保持放鬆。
- ◆ 確保手臂承托於心臟同一水平。
- ◆ 雙腳平放在地上，不要交叉雙腿。
- ◆ 捲起衣袖，露出手臂，再以袖帶包捲手臂。袖帶圍繞手臂於手肘窩上2厘米(約可平放兩隻手指的闊度)，喉管要放於手臂的正前方，使感應器處於正確量度的位置。拉動袖帶的末端使袖帶可均勻及穩固地包圍手臂。袖帶鬆緊度要適中，其上方應可放入兩隻手指，同時，充氣時皮膚不應有捏痛的感覺。
- ◆ 量度前稍等片刻，讓身心平靜，然後才按鈕開始量度血壓。量度的整個過程中，保持放鬆和安靜。
- ◆ 血壓計會自行充氣，然後慢慢放氣。完成量度後，顯示屏會顯示出「上壓」、「下壓」及「脈搏」等數字。
- ◆ 在首次量度血壓後，把袖帶完全鬆開，並記錄度數。
- ◆ 休息後再量度血壓一次。兩次量度之間最少相隔1分鐘。



### **記錄血壓度數:**

- ◆ 應記錄兩次量度得出的平均度數。倘若兩者相差超過5毫米水銀柱(mmHg)，應再量度一次然後取其平均數。
- ◆ 每次量度血壓都要記錄度數以持續監測血壓。
- ◆ 覆診時，攜同血壓紀錄以供醫護人員參考。
- ◆ 如有任何疑問，應請教醫生或護士。

### **更多資料**

- Youtube 頻道: 如何使用電子血壓計量度血壓  
[www.youtube.com/watch?v=r1uv-Ih8mvE](http://www.youtube.com/watch?v=r1uv-Ih8mvE)

## 高血壓的常見謬誤

### 1. 高血壓是無法預防的

事實：實踐健康生活模式，尤其是減少食鹽，可以減低患上高血壓的風險。

### 2. 患高血壓的人會覺得頭痛及疲倦

事實：大多數高血壓患者都沒有症狀，因此，單靠症狀來識別是否患病並不可靠。有需要定期量度血壓。

### 3. 只有肥胖或經常焦慮的人才會患高血壓

事實：高血壓的風險會隨年齡增加。因此，所有人都應關注自己的血壓，如有疑問，應諮詢醫生。

### 4. 我有高血壓，醫生說如果開始服用血壓藥的話，便須服用一輩子我還是不開始服藥為妙

事實：患高血壓的事實，不會因你拒絕服藥而改變。但是，若不依照醫生的指示服藥的話，會大大增加出現併發症或縮短壽命的機會。

### 5. 血壓回復正常後，便不再需要服藥

事實：高血壓是一種慢性疾病，雖能透過藥物控制，但並不能治癒。因此，患者須按醫生指示接受持續治療，調整生活模式，並在往後的日子定期進行檢查，以跟進身體狀況。

資料來源: 衛生防護中心網頁 - 隱形殺手高血壓 預防治療皆有法  
[www.chp.gov.hk/tc/view\\_content/28272.html](http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/28272.html)