

衛生局 2024 年 5 月 16 日消息

響應“世界高血壓日” 衛生局辦“5.17 血壓齊齊 check”活動

世界高血壓聯盟把每年 5 月 17 日定為“世界高血壓日”，今年主題是“準確測量，有效控制，健康長壽”（Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer），藉此提高公眾對高血壓的認識和血壓測量的準確性，控制高血壓及其相關慢性病（如中風、心臟病和腎病等），從而使公眾延長健康壽命。

高血壓是本澳最常見心血管疾病，統計暨普查局資料顯示，2022 年高血壓病為本澳根本死因第二位（佔 11.1%），僅次於惡性腫瘤。2022 年衛生局及鏡湖醫院已登記的高血壓患者約 9.7 萬人，較 2021 年增加了 2,500 多人，近 10 年均呈上升趨勢，男性較女性升幅明顯。2016 年澳門健康調查結果顯示，本澳高血壓知曉率為 70.1%、治療率為 78.6%及控制率為 49.9%，其中知曉率已達“健康中國行動”設定的 2030 年 65%的目標。

“5.17 血壓齊齊 check”

衛生局秉持“預防優先，妥善醫療”的理念，透過制定健康政策、創設健康環境和促進個人健康行為，以達致構建健康澳門的目標。為喚起居民關注血壓問題、加強主動管理自己健康，尤其提升年輕族群對測量血壓的關注度，並配合“世界高血壓日”於 5 月 17 日舉辦“5.17 血壓齊齊 check”活動，具體如下：

1、參加機構/部門及人數：邀請參加“健康企業”計劃的企業、政府部門、慢性病防制委員會成員所屬機構和社團組織及居民參與。

2、活動流程：參加者在活動當日可於家中、辦公地點、醫療場所、社服中心或設有“自家健康 自家管理”的檢查站測量血壓，負責該測量點的機構/部門於活動當日收集測量血壓人數，在指定時間內掃描活動網頁二維碼統一填報人數，完成後透過電子方式贈予嘉許狀，參加機構可自行列印，同時歡迎參與是次活動的機構為員工或居民影相“打卡”，上傳至社交媒體，讓更多人知道測量血壓是很簡單。

推“健康企業”計劃、建“慢性病管理質量評價體系”

衛生局推動社區及機構在工作場所、社會服務設施等，增設血壓和體重測量設備，提升居民測量血壓和體重便利性，推動主動健康管理包括：

1、開展“健康企業”計劃：現時有 17 間本澳企業參與，近 10 萬名員工積極響應，當中有 15 間企業於工作地點設置測量血壓和體重設備供員工使用。

2、建立“慢性病管理質量評價體系”：首階段以糖尿病和高血壓為試點，已完成本澳糖尿病和高血壓防控的基線評估並已設定本澳的評估指標及恆常監測機制，現正持續透過多專業參與，通過改進醫療服務環節對各項指標的結果進行優化。

3、推動主動健康管理：推出“常見慢性病篩查建議”、持續開展“自家健康 自家管理”計劃和“慢性病自我管理工作坊”等。

預防高血壓方法

根據醫學界目前廣泛使用高血壓標準，不論青少年、中年或長者只要收縮壓大於或等於 140 毫米汞柱，和/或舒張壓大於或等於 90 毫米汞柱，就屬於高血壓。統計資料顯示，年紀越大風險越高，年齡大於 60 歲人士中高血壓發生率大於 60%。而不良飲食習慣、缺乏運動和肥

胖人士患病機率更大。有研究發現，高血壓與多種心腦血管病有關，包括出血性腦卒中、缺血性腦卒中、心肌梗死、猝死、心臟衰竭和外周動脈血管病等。

衛生局表示，健康生活方式是預防高血壓最基本和最重要手段，包括建立低鹽飲食習慣（世界衛生組織建議成人的鈉攝入量為每日 2 克，即每日攝入不超過 5 克鹽）、多做運動（每天堅持 30 分鐘中低強度的帶氧運動，每周最少 5 次，不少於 150 分鐘）、做好情緒管理、體重控制、戒煙和減少飲酒等，均可有效降低高血壓發病率和控制血壓；倘若血壓仍不能達標，建議服用抗高血壓藥物儘快把血壓控制，這可有效降低中風、心肌梗塞、猝死和心力衰竭的發生率等。此外，應遵照醫囑每天固定時間服藥，並留意服用藥物後的各種不良反應，若出現低血壓、乾咳或足踝水腫等情況，不要自行停止用藥，而應及時向醫生報告。

圖 1：衛生局辦“5.17 血壓齊齊 check”活動。

別以為高血壓是長者獨有，年輕人都可能有這個健康問題！衛生局建議年滿18歲或以上人士都應該至少每年一次測量血壓。

就趁著今日5月17日世界高血壓日，大家一起參與“5.17血壓齊齊check”活動，測量血壓，關注自己健康。如有不妥請儘快諮詢醫生！

Não pense que a tensão arterial elevada é apenas para os idosos, os jovens podem sofrer deste problema de saúde! Os Serviços de Saúde recomendam que todas as pessoas com idade igual ou superior a 18 anos meçam a sua tensão arterial pelo menos uma vez por ano. Aproveitando o Dia Mundial da Hipertensão, que se comemora hoje, 17 de Maio, vamos participar na actividade “5.17 Vamos medir a pressão arterial”, para medir a pressão arterial e prestar atenção à sua saúde. Se se sentir indisposto, consulte o seu médico o mais rápido possível!

Hypertension is not limited to the elderly but can also be a health issue among young people. Therefore, the Health Bureau suggests everyone aged 18 or over to measure their blood pressure at least once every year. Today is 17 May, World Hypertension Day, so let's join the '17 May Blood Pressure Check' activity by measuring our blood pressure to check our own health. Please consult with a doctor as soon as possible if you experience any problems.



5.17 血壓齊齊 check

5.17 VAMOS MEDIR A TENSÃO ARTERIAL
17 MAY BLOOD PRESSURE CHECK

齊來關注血壓 管理自己健康
GESTÃO DA SUA SAÚDE CONTROLANDO A TENSÃO ARTERIAL
MONITOR YOUR BLOOD PRESSURE FOR HEALTH MANAGEMENT



5.17 血壓齊齊 check 活動
活動QR code

5.17 血壓齊齊 check 活動
活動QR code

衛生局提提您：

上壓 ≥ 140 mmHg 或下壓 ≥ 90 mmHg，稱為**高血壓**。

Lembrete dos Serviços de Saúde: é considerada a pressão arterial elevada quando a máxima é ≥ 140 mmHg ou a mínima é ≥ 90 mmHg.

Tip from the Health Bureau: Hypertension refers to cases when the systolic blood pressure (SBP) is above 140 mmHg and the diastolic blood pressure (DBP) is below 90 mmHg.

參加方法：

- 1 年滿18歲或以上人士，可於設有血壓機的工作場所，社區服務中心和設有自家健康自家管理的檢測站點測量血壓；
- 2 每個設有血壓機的機構/部門可於5月17日0時至24時掃入此二維碼統一報數，一起參與是次測量血壓活動。
- 3 歡迎大家將測量血壓的照片上傳到社交媒體與大眾分享，標籤#517世界高血壓日#517血壓齊齊check#活力健康站，讓更多人關注自己的血壓健康！

Métodos de participação:

- 1 As pessoas com idade igual ou superior a 18 anos podem medir a sua tensão arterial nos locais de trabalho com aparelhos de medição da tensão arterial, nos centros de serviços comunitários ou nos postos de verificação do programa “A minha saúde depende de mim”;
- 2 Todas as instituições/departamentos com aparelhos de medição da tensão arterial podem participar na atividade de medição da tensão arterial, digitalizando este código QR das 0h00 às 24h00 do dia 17 de Maio.
- 3 Todos são bem-vindos a carregar fotografias da sua medição da tensão arterial nas redes sociais para partilhar com o público, marcando #517 Dia Mundial de Hipertensão #517 Vamos medir a tensão arterial #Estação de Saúde Dinâmica, permitindo mais pessoas prestarem atenção à sua saúde e tensão arterial!

How to join in:

- 1 Anyone aged 18 or over can measure their blood pressure at a workplace or social service centre equipped with a blood pressure monitor, or a 'My Health Depends on Me' self-check station.
- 2 To join this blood pressure check activity, each of the institutions/departments equipped with blood pressure monitors can scan this QR code to report their data from 00:00 to 24:00 on 17 May.
- 3 Everyone is welcome to upload and share their blood pressure check photos with the public on social media using hashtags: #17MayWorldHypertensionDay #17MayBloodPressureCheck #HealthClub, so as to raise more people's awareness of their blood pressure status.



圖 2：掃描二維碼查看慢性病自我管理工作坊時間表。



圖 3-5：主動健康管理系列圖文包。

主動健康管理系列

睇極光、學彈吉他、追星、買樓、跳傘、喺3星餐廳打卡...

你嘅人生 To Do List 邊只咁少！仲有……

18歲或以上人士至少
每年一次測量血壓和體重質量指數 (BMI)

40歲或以上人士至少
每三年一次測量血糖、血脂

衛生局
Serviços de Saúde

常見慢性病患者建議

An infographic with a light blue background and colorful geometric shapes. It features a clipboard icon with a checklist, a group of four people jumping joyfully, a blood pressure cuff, a glucose meter, and a group of four people in business attire. A QR code is located at the bottom left, and the Health Bureau logo is at the bottom right.

18歲或以上人士



40歲或以上人士



至少每年一次
測量血壓和體重
質量指數 (BMI)



至少每3年一次
測量血糖、血脂

趨吉避凶有妙法
控制慢病有辦法



諱疾忌醫



常見慢性病患者建議

自家健康 自家管理
A minha saúde, depende de min



自家健康 自家管理
53個檢查站

