



# 預防高血壓



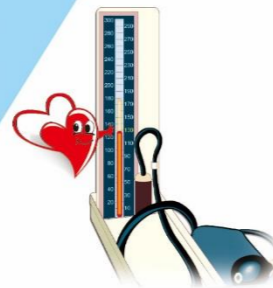
澳門特別行政區政府衛生局  
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

## 何謂血壓？

血壓是血液對血管壁所產生的壓力。心臟收縮時的壓力最高，此時的壓力稱收縮壓；心臟舒張的壓力最低，此時的壓力稱舒張壓。

## 血壓的表示

通常收縮壓和舒張壓都是用數字表示，兩個數字中較大的數字為收縮壓，較小的數字為舒張壓，寫成 **收縮壓/舒張壓 mmHg**，例如：120/80 mmHg。



## 高血壓的定義

是指在非藥物治療靜止狀態下兩次或以上非同日測量血壓的平均值，當血壓  $\geq 140/90$  mmHg 為高血壓。

## 高血壓的分類

| 分類    | 收縮壓 (mmHg) | 舒張壓 (mmHg) |
|-------|------------|------------|
| 正常    | <120       | <80        |
| 高血壓前期 | 120-139    | 80-89      |
| 高血壓   | $\geq 140$ | $\geq 90$  |

資料來源：美國心臟協會

## 危險因素



高鹽飲食



缺乏運動



肥胖



吸煙



酗酒



壓力大/精神緊張

## 症狀

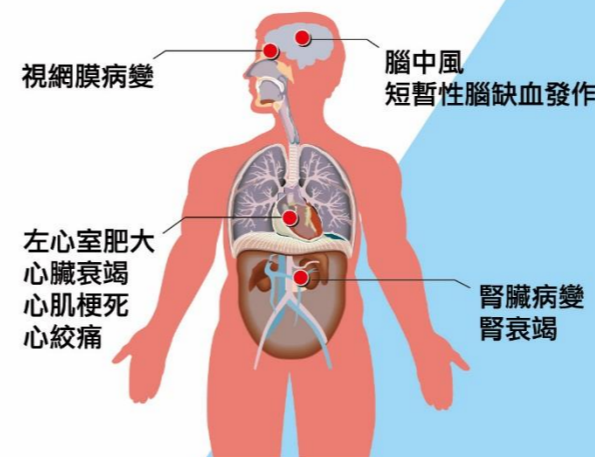
大部份患者是沒有症狀的，一般在身體檢查時才發現，故被稱為“隱形殺手”。少數患者可出現以下症狀：

- 頭暈眼花
- 心悸
- 氣短
- 面部潮紅
- 頭痛

## 高血壓的併發症

高血壓如不及時治療，長期持續血壓升高會損害心、腦、眼及腎等器官，血壓愈高，發生併發症的機會也會愈高。嚴重時可半身不遂，甚至死亡。

### 併發症如下



## 預防高血壓首先了解自己的健康狀況

有無高血壓？

有無高脂血症、糖尿病？

有無心、腦、腎損害及其他併發症？

如果不知道自己以上的健康狀況，請向醫生諮詢。

定期量血壓，了解自己的血壓水平，是預防高血壓的主要環節。



## 預防方法

### 一、針對性預防

- ① 低鹽飲食：每日食鹽攝入量 <5克（約一茶匙食鹽）。
- ② 保持心境開朗，緩解壓力，舒緩緊張情緒。
- ③ 高血壓患者應遵從醫生指示服用藥物治療。

### 二、實踐健康生活模式



均衡飲食



控制體重



不酗酒



適量運動



戒煙

慢性病防制委員會  
Comissão de Prevenção e Controlo das Doenças Crónicas

