

# 高血壓相關疑問與解答

## 問：甚麼是高血壓？

答：血壓是血液對血管壁產生的壓力。血壓在一天之中上下浮動。您當時的活動和情緒都會影響血壓指數。高血壓是指血壓指數持續偏高的情況。高血壓也稱為動脈高血壓。

## 問：高血壓是否是嚴重問題？

答：高血壓是嚴重問題。高血壓通常沒有任何症狀，但會增加您罹患心臟疾病和中風的危險。  
*高血壓一般無法治癒，但病情可以並且必須得到控制。*

## 問：我感覺正常，為何我還要控制我的高血壓？

答：一旦血壓指數持續偏高的情況發生，您的身體將受到傷害。高血壓會導致心臟負荷過重。病情還會導致身體裡某些部位的血管變狹窄。減少向心臟，腦部，腎臟和腿部流動的血液流量。從而導致：

- 心臟疾病
- 突發心臟病
- 中風 (腦中風)
- 腎臟受損
- 視力模糊或失明

## 問：引發高血壓的因素有哪些？

答：引發高血壓的因素有很多。通常情況下無法判斷高血壓發病的誘因。常見發病的誘因有：

- 心率過速或負荷過重
- 血量超常
- 動脈血管狹窄

## 問：哪些人容易罹患高血壓？

答：不同的人 and 群體受到影響的程度也不同：

- 非洲裔美國人，美國本土印地安人，和拉美裔罹患此病的機率，比高加索(白)人更趨於頻繁和年輕化。
- 隨著年齡增長，人們更容易罹患高血壓。
- 以下病症和行為會增加您罹患高血壓的機會：
  - ❖ 吸菸
  - ❖ 高膽固醇
  - ❖ 糖尿病
  - ❖ 體重過高
  - ❖ 不愛運動
  - ❖ 家族有高血壓病史
- 控制以上部分或誘因，降低您罹患高血壓的風險。



## 問：我如何判斷自己罹患高血壓？

答：能夠判斷您是否有高血壓症狀的唯一方法是接受檢查。醫生和護士可以為您做一次快速，簡捷而無痛的檢查。

## 問：如何檢查與測量高血壓？

答：您的醫療保健服務者將：

- 用袖帶緩繞您的上臂。
- 向袖帶中打氣。
- 讓氣體緩慢釋放。
- 用聽診器聆聽您的血液流動。
- 記錄下您的血壓測量指數。

血壓分為兩個指數值記錄。例如，醫生或護士可能會說「120 至 80」。寫法為 120/80。

- 高數值代表您心臟泵血時的血壓。稱為收縮壓。
- 低數值代表您心臟間歇時的血壓。稱為舒張壓。

對於成年人，正常的血壓指數應低於 120/80。您的血壓過高，如果：

- 測量高指數為 120 或以上。
- 測量低指數為 80 或以上。

## 正常血壓指數標準推薦

### 血壓分類

(成年人 18 歲或以上)	高壓指數， 稱為收縮壓 (mmHg)	低壓指數， 稱為舒張壓 (mmHg)
正常	120 以下	且低於 80
高血壓	120-129 之間	且低於 80
高血壓第 1 期	130-139 之間	或 80-89
高血壓第 2 期	140 或以上	或 90 及以上

mmHg = 毫米汞柱