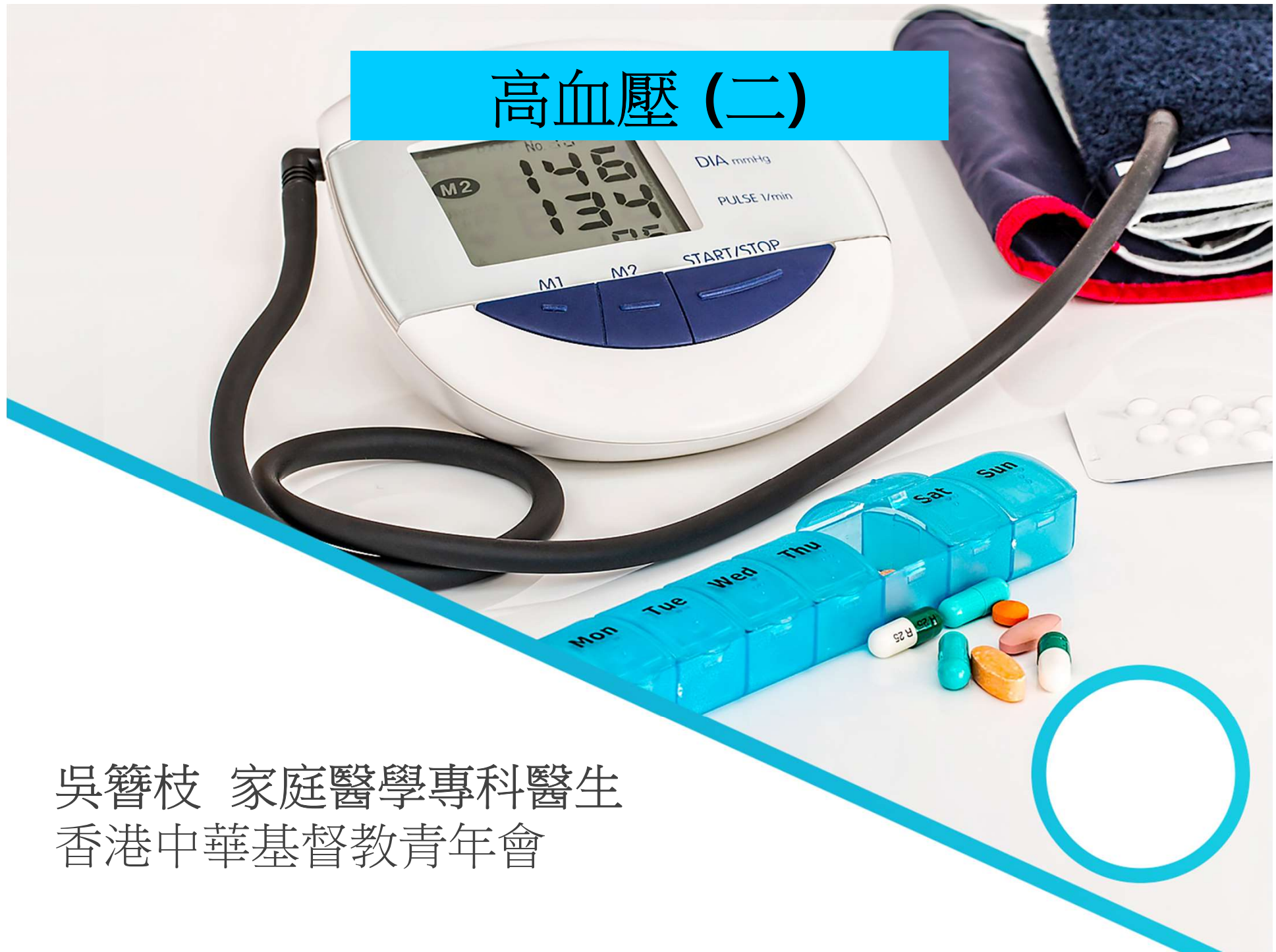


高血壓 (二)



吳簪枝 家庭醫學專科醫生
香港中華基督教青年會

高血壓的風險因素



AAFFSSS

Age 年齒

Alcohol 過量飲酒

Fat 超重及肥胖

Family History 家族中有直系親屬患有高血壓

Salt 攝取過多鹽分

Sedentary lifestyle 缺乏運動

Smoking 吸煙

高血壓治療



高血壓評估

1. 血壓（診所和家中的血壓記錄）
2. 有沒有伴隨高血壓的風險因素？（AAFFSSS）
3. 整體的心臟血管風險？
4. 高血壓或高血壓併發症的症狀？
5. 有沒有繼發性高血壓的症狀？

非藥物治療



得舒飲食法

DASH – The Dietary Approaches to Stopping Hypertension

七大重點 (加5減2)



1. 鉀
2. 鈣
3. 鎂
4. 優質蛋白質
5. 纖維

七大重點 (加5減2)



1. 減少飽和脂肪或反式脂肪的食物
2. 減少糖分吸收

得舒飲食法



5大原則

1. 原形澱粉全穀類
2. 白肉優質蛋白質
3. 生果蔬菜5+5
4. 高鈣低脂奶製品
5. 好油堅果少糖粉

非藥物治療



再配合

1. 低鈉餐

- ✓ 每天 < 5克餐桌鹽，大約一茶匙
- ✓ 每天 < 2300mg/1500mg 鈉

2. 避免過量酒精

- ✓ 男士 < 2標準酒精份量 (每天)
- ✓ 女士 < 1個標準酒精份量 (每天)

3. 適量運動

4. 戒煙

5. 壓力管理

6. 體重管理

藥物治療



ABCD		
A-ACEI/ARB	血管緊張素轉換酶抑制劑/ 血管緊張素II受器阻斷劑	令血管鬆弛，從而降低血壓
B-B-blockers	乙型(β)受體阻斷劑	減慢心跳和 減低心臟的泵力，從而降低血壓
C- Calcium channel blocker	鈣離子阻斷劑	防止鈣進入心臟和血管的肌肉細胞，令血管擴張，並降低你的血壓
D- Diuretics	去水藥	將身體多餘的水份和鹽份經尿液排走，以達到降血壓效果

藥物治療



其他藥物

- 中樞性降壓藥 (Methyldopa)
- (α)受體阻斷藥 (Prazosin, doxazosin)
- 血管舒張藥 (Hydralazine)