

# 病人

须知

治疗药物

## 高血压

病人意识及自我护理



Hypertension

Patient Awareness and Self-Care

## 什么是血压和高血压？

血压是心脏通过血管把血液输送到身体各部分时所产生的压力。它是**以收缩压和舒张压两个数目来作为代表**。

收缩压代表心脏跳动时的压力。正常的收缩压是**140 mmHg 或以下**。舒张压代表心脏跳动之间暂停时的压力。正常的舒张压是**90 mmHg 或以下**。

血压持续高过这个水平的人被视为患有高血压。

## 什么原因造成高血压？

- 身体超重
- 摄取过多盐分
- 经常大量喝酒
- 缺乏运动
- 时常承受精神压力
- 高血压的家庭病例
- 年龄达40岁或以上
- 有某些健康问题，如肾病

请把所有药物储存在儿童拿不到的地方

## 高血压有什么症状？

患有高血压的人通常不会觉得身体不适。许多人是在接受例常身体检查时才被发现患有高血压。因此，如果您已有一段时间不曾测量血压，请即刻预约前往接受身体检查。

## 高血压能带来什么后果？

高血压能危害您的健康。它能导致：

- 心脏病
- 心脏衰竭
- 中风
- 肾脏衰竭

## 自我护理

高血压是终生疾病，只能控制，不能根治。您能透过以下方法控制血压：

- 注意饮食
- 减少摄取盐分和脂肪
- 减少摄取热量和糖分
- 减少摄取酒精
- 经常运动，减轻体重
- 戒烟
- 控制精神压力
- 按时服药
- 准时复诊
- 定时测量血压

请把所有过期或不再需要的药物丢掉

## 为什么准时复诊很重要？

高血压是无声杀手。因此您须遵从医生为您而拟定的治疗计划。请记住依时复诊，好让医生检查您的身体状况及在必要时给予恰当的治疗。

## 为什么定时服用高血压药物很重要？

高血压药物必须按照指示并定时服用才会有效。因此您必须按照指示，每天在同样时间服用。没有得到医生同意，不要私自停药。因为这可能导致您的血压突然升高，造成生命危险。

## 如何测量血压？

您可在家里测量自己的血压。目前市面上有几种家用血压测量器。这些测量器靠电池操作，用法简单。您的药剂师可以帮您选择一种最适合您使用的测量器，同时教您如何在家中自己测量血压。

## 如何测量血压？

1. 保持轻松地坐在椅子上，把手肘与前臂放在扁平表面上。
2. 把血压测量器袖口系在上臂。它的位置必须与您的心脏等高。如果高度不等，可用垫子或枕头来调整。
3. 接通血压测量器的电流。

4. 以人工方法或按下血压测量器开关使测量器袖口充气。
5. 把荧光屏上的血压记录在您的血压测量日记里。切记把日期也记录下来。
6. 复诊时让医生看您的血压记录。

### 记录血压时必须注意以下各点:

- 在以下情况下, 您的血压可能会比平时高:
  - 运动或进行激烈活动过后
  - 吃饱、喝咖啡或抽烟过后
  - 忧虑、紧张或为某事烦恼时
  - 匆忙时

因此一定要设法在轻松的状况下或是在激烈活动后休息15分钟才测量血压。记得把您认为可能影响您血压的原因记录下来。

- 设法每天在同一时间测量。这是因为血压在不同时间可能稍微有所不同。
- 身体挺直时的血压比躺下时的血压低。因此您必须确保您测量血压时的姿势正确。
- 不同的血压测量器所测出来的血压可能不一样。这和您的医生所测量出来的也可能有所不同。



Ministry Of Health



最后修订日期：2002 年正月