

控制血壓

由生活開始



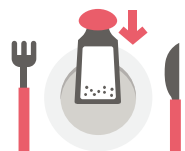
改變生活習慣¹

要有效控制高血壓及預防併發症，患者需與醫生充分合作及自我監察，同時調整生活習慣。

良好生活習慣：



定時量血壓



均衡和低鹽的飲食



避免喝酒



保持體能活躍



戒煙



保持適中體重，
過重的高血壓患者需減輕體重



高血壓併發症 可致命！

增加中風及其他嚴重併發症的風險

高血壓與心血管併發症可謂息息相關，研究顯示當上壓升高20 mmHg、下壓升高10 mmHg時，中風及心血管死亡的風險便會隨著增加一倍⁴。

與高血壓有關的併發症包括：



中風



周邊血管病變



心絞痛



心肌梗塞



心臟衰竭



主動脈瘤

定期量度血壓有助監測血壓變化水平，預防高血壓惡化引發的併發症。所以為了自己和家人的健康，請關注血壓健康。

本小冊子僅作參考，不可取代求醫的需要，亦不能作為自我診斷或選擇治療的依據。請諮詢您的醫生，為您進行適當的診斷和治療。

Reference 1, Williams B, Mancia G, Spiering W, et al. Eur Heart J. 2018;39(33):3021-3104. 2, Drug Office, Department of Health, HKSAR, Oral Antihypertensive Drugs, Available at https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/en/consumer/news_informations/dm_04.html (Accessed on 19 April, 2021) 3, Ann SH, et al. Int J Cardiol. 2020;306:35-41. 4, Whelton PK, Carey RM, Aronow WS et al. 2018 Jun;71(6):e136-e139.



Servier Hong Kong Limited
Room 4201-03, 42/F, 248 Queen's Road
East, Wan Chai, Hong Kong.
Tel: (852) 2577 1922 Fax: (852) 2890 5703
www.servier.hk



Care For Your Heart
Unit 3, Ground Floor, The Center,
99 Queen's Road Central, Hong Kong.
Tel: (852) 2614 0422 Fax: (852) 2439 9137
www.careheart.org.hk

“爺爺，細細聲提提你， 你要量血壓喇”

#BecauseIsayso



為了陪伴孩子成長 請關注血壓健康

#CheckYourPressure



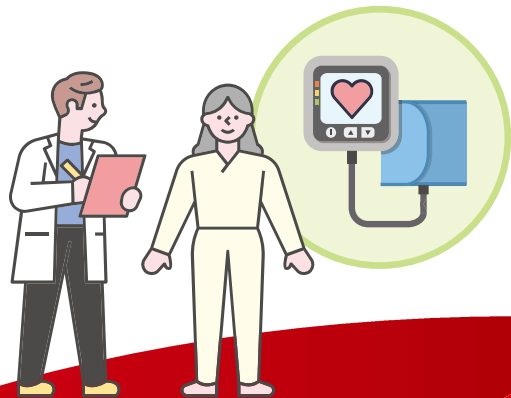
血壓的 治療目標¹



年紀大及患有高血壓都是增加心血管疾病的重要原因。研究指出，降低血壓可有效減少患者中風及因心血管疾病死亡的風險。根據國際指引，要避免患病，不同年齡及不同病歷人仕有著不同的血壓標準。

收縮壓 (SBP) 的治療目標 (mmHg)

年齡	18-65歲	65-79歲	≥ 80歲	舒張壓 (DBP) 的治療目標 (mmHg)
只有高血壓	130或更低 (勿低於120)	130-139	130-139	70-79
併有糖尿病	130或更低 (勿低於120)	130-139	130-139	70-79
併有腎病	140-130	130-139	130-139	70-79
併有冠心病	130或更低 (勿低於120)	130-139	130-139	70-79
併有中風/小中風	130或更低 (勿低於120)	130-139	130-139	70-79
舒張壓 (DBP) 的治療目標 (mmHg)	70-79	70-79	70-79	/

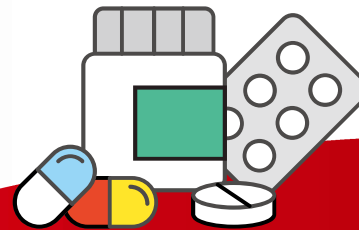


控制高血壓的 藥物

降血壓藥的種類^{2,3}

主要用於治療高血壓的第一線藥物可分為4大類，包括：血管緊張素轉換酶抑制劑 (ACEI)、血管緊張素II接受體拮抗劑 (ARB)、鈣拮抗劑 (CCB)、利尿藥 (Diuretic)。

藥物類別	例子	降血壓方法
血管緊張素轉換酶抑制劑 Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACEI) A	Perindopril, Lisinopril	透過令血管鬆弛來降低血壓，同時增加緩激肽 (Bradykinin)，改善血管內壁功能，增強心血管健康
血管緊張素II接受體拮抗劑 Angiotensin Receptor Blocker (ARB) A	Losartan, Valsartan	令血管鬆弛，從而降低血壓，使心臟更容易泵血，但不會增加緩激肽
鈣拮抗劑 Calcium Channel Blocker (CCB) C	Amlodipine, Nifedipine	防止鈣進入心臟和血管的肌肉細胞，從而擴張動脈並降低血壓
利尿藥 Diuretic D	Indapamide SR, Hydrochlorothiazide	將身體多餘的水分和鹽經尿液排走，從而達到降血壓的效果



合併療法： 組合式藥物



使用固定劑量組合藥物是一種合併療法，方法是把兩種或以上的藥物組合於一粒藥丸裏。這樣可以減少服用藥丸的數量和簡化治療方案，從而幫助病人改善藥物依從性，比起服用多種不同的單一成分藥物更有效控制血壓¹。

歐洲心臟學會建議的藥物組合包括¹：



緊從醫生指示用藥很重要

