

齊來認識高血壓

早前有研究指出，50歲或以上的人口中，約50%患有高血壓；而隨著年紀增加，比例更會一直提升。高血壓分為原發性高血壓及繼發性高血壓兩類，九成患者均屬原發性，成因不明，但在香港這個節奏急速的城市，市民經常承受沉重壓力，由此誘發出高血壓亦毫不出奇。

大部份患者於起病初期，因症狀不明顯而忽視其嚴重性。但事實上，高血壓可影響很多重要器官運作，如腦部、心臟、腎臟及眼部等。繼發性高血壓則主要由其他疾病或身體變化引起，如能從源頭治療，血壓便可恢復正常。

正常血壓約為130/80mmHg，若高血壓長期高於此數值，便會增加血管阻力，加重心臟負擔，引致心臟衰竭，以及影響腎臟動脈，損害腎臟功能。若高血壓嚴重失控，收縮壓經常處於180mmHg以上水平，有可能令血塊流入腦部，或令腦部動脈瘤破裂，引致中風；此外也可能影響眼部小動脈，導致視網膜病變。幸好，香港的公私營醫療系統理想，可密切監測患者的血壓指數，很少出現嚴重失控的情況，故一般高血壓併發症以慢性病如心臟病及腎病為主。

血壓控制得宜的話，即使長年患病，亦未必有以上的併發症；但高血壓不受控，即使起病只得數月，仍可出現併發症。要妥善控制高血壓，改善飲食及生活習慣是非常重要的；奉行少鹽少鈉飲食，可以保護腎臟；此外患者亦應用藥，例如是ACEI及ARB，兩者均以調節「腎素-血管收縮素-醛固酮系統」(renin-angiotensin-aldosterone system, RAAS)系統來對抗高血壓，兼具保護腎臟的功效，也有減少及預防蛋白尿。

最後要提醒的是，市民應盡量放鬆心情，不要事事緊張；我發現許多戴上24小時血壓儀的病人，他們在工作與下班時的血壓指數可相差逾30mmHg，可見工作壓力對健康確是有實質上的影響。

資料來源：胡國樑醫生

香港浸信會醫院招顯洸心臟中心心臟科顧問醫生