



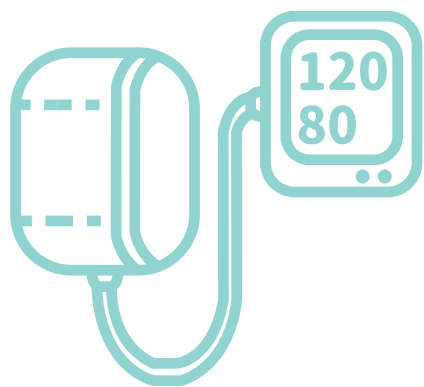
高血壓



- 甚麼是高血壓？
- 正確量度血壓方法
- 血壓水平參考
- 如何控制高血壓

高血壓

- 原發性高血壓
- 繼發性高血壓



上壓 / 收縮壓

- 心臟收縮泵血時
加諸於血管壁的壓力

下壓 / 舒張壓

- 心臟放鬆時
血管壁所承受的壓力

血壓參考水平



- 👍 上壓 < 120 下壓 < 80
 - 2 年內再次檢查
 - 75 歲以上人士每年檢查一次
- 👍 上壓 120-129 下壓 80-84
 - 每年檢查一次
- 👎 上壓 130-139 下壓 85-89
 - 6 個月檢查一次
- ⚠️ 上壓 ≥ 140 下壓 ≥ 90
 - 盡快約見醫生聽取意見

正確量度血壓方法



- 穿鬆身衣服



- 確保手臂承托於和心臟同一水平的位置
- 血壓計充氣管需放置在手臂正中間
- 量度血壓期間盡量不要談話
- 避免在情緒激動時量度血壓

如何控制高血壓

自我監察血壓

例如利用具備藍芽傳輸功能的血壓計，可輕鬆把血壓數值記錄至電話 / 電子平板



- 只患有高血壓的人士，血壓應低於 140/90mmHg
- 患有其他慢性病如糖尿病的高血壓患者，血壓應低於 130/80mmHg

遵照醫護人員指導服藥及定期覆診



- 了解藥物的作用及副作用
- 與你的家庭醫生共同訂定目標血壓、血脂水平及體重
- 每年進行身體檢查
- 可使用「鹽分計」測量食物中的鹽分濃度，避免攝取過量鹽份
- 建議每天攝取不多於 1 茶匙鹽（約 5 克）
- 低脂、低鈉、低糖食物



聯絡我們

賽馬會 a 家樂齡科技教育及租賃服務中心

☎ 3153 5252

✉ ersc@ageathome.hk

🌐 <https://ageathome.hk>

📍 新界沙田小瀝源牛皮沙街2號愉翠商場閣樓2號舖