

高血壓標準 美收緊至130/80

40多歲患者大增 籲改善飲食做運動



服藥以外的降血壓方法



改變飲食習慣

美國心臟學會建議的營養餐單包括多吃蔬果和全穀物，減少飽和脂肪和總脂肪量。每日餐單攝取的鈉應少於1,500毫克甚至1,000毫克，但應含豐富的鉀，可多吃綠葉蔬菜、香蕉、牛油果和三文魚等食物。研究發現，健康餐單有助降低血壓約11毫米水銀柱。



減肥

減肥有益健康，但對降血壓的效果因人而異，建議民眾可把身高體重指數(BMI)長遠目標定於18.5至24.9之間，但應循序漸進地減重。研究顯示每減1公斤體重，血壓便降低約1毫米水銀柱。



運動

每周應至少進行90至150分鐘的動態運動和肌肉訓練，前者是指涉及關節活動，如二頭肌和三頭肌伸展運動，後者則指如平板支撐和靠牆深蹲等，血壓上壓可降約4至8毫米水銀柱。



有節制飲酒

有飲酒習慣的人應限制飲酒量，有助降低血壓上壓約4毫米水銀柱。美國心臟學會建議，男士每日飲酒不多於兩杯，女士則不應超過一杯。

美國廣播公司

在美國，高血壓是導致心臟病和中風的第二大成因，僅次於吸煙，罹患人士亦愈來愈多。有見及此，美國心臟學會(AHA)前日自2003年以來，首次修訂對高血壓的定義，收緊標準，由140/90毫米水銀柱(mmHg)降至130/80毫米水銀柱，以提高民眾的警覺性。按照新指引，美國的高血壓患者將由目前約7,200萬人，增至約1.03億人，佔美國整體成年人口增至46%。然而，醫生認為，新增患者中僅2%需依靠服藥治療高血壓，其餘只需改變生活方式，包括透過做運動及改善飲食習慣等控制血壓。

美國的高血壓防治指引自24年前開始使用，曾於2003年作出更新。對一般成年人而言，收縮壓(上壓)持續處於140毫米水銀柱以上，或舒張壓(下壓)處於90毫米水銀柱以上，便屬高血壓。但兩年前一項大型研究指出，若上壓降至120以下為目標，患心臟病的風險會大大減少。加拿大和澳洲早前已因應研究調低健康血壓上限，歐洲目前仍維持上壓140為患高血壓標準，但將於明年檢討有關指引。

心臟病中風風險較正常倍增

根據新指引，40多歲的高血壓患者大幅增加，其中45歲以下男性高血壓患者將增加兩倍，女性則增加一倍。原有的「高血壓前期」級別將取消，屬此級別的患者會分別被納入為「血壓升高」及「高血壓一期」，原來的140/90標準則列為「高血壓二期」，但正常血壓的定義則維持在120/80以下不變。

領導今次指引修訂的美國杜蘭大學醫生惠爾頓形容，新指引「較誠實地」反映高血壓問題，指患心臟病、中風和其他心血管疾病的風險，在血壓升至130/80時，已較正常血壓人士高出一倍。新指引提醒患有糖尿病等疾病的病人，在上壓升至130時便要及早處理。對於其他上壓介乎130至140的民眾，指引則建議他們首先改善生活習慣，包括多做運動、減

輕體重、制訂營養餐單，以及減少飲酒和吸煙等。有醫生強調，控制血壓藥物存在副作用風險，依靠更健康的模式是最適合的控制血壓方式。

每年至少檢查血壓一次

新指引同時建議民眾每年至少檢查血壓一次，而準確量度讀數非常重要，若兩次以上在不同時間測出血壓超標，則極可能患上高血壓。兒童的正常血壓會因年齡、身高等因素而有所差異，但在13歲後血壓則與成人無異，家長亦應每年至少一次為兒童量度血壓。指引並警告民眾勿信坊間的降血壓方法，稱未有足夠證據顯示大蒜、黑朱古力、茶、咖啡、瑜伽和冥想等方式有助改善血壓。

■美聯社/法新社/路透社



美國的高血壓新指引建議民眾每年至少檢查血壓一次。網上圖片

美國血壓標準新指引

收縮壓(上壓)
舒張壓(下壓)

血壓正常

建議：保持健康生活方式及每年檢查

< 120 毫米水銀柱
及
< 80 毫米水銀柱

血壓升高

建議：選擇更健康生活習慣，每隔3至6個月進行評估

120-129 毫米水銀柱
及
< 80 毫米水銀柱

高血壓一期

建議：進行10年心臟病及中風風險評估。若風險低於10%，選擇更健康生活習慣，每隔3至6個月再評估；若屬高風險，改變生活習慣及服藥，並每月跟進直至血壓受控

130-139 毫米水銀柱
或
80-89 毫米水銀柱

高血壓二期

建議：改變生活習慣及服用兩種不同類別藥物，並每月跟進直至血壓受控

≥ 140 毫米水銀柱
或
≥ 90 毫米水銀柱

個別建議需先徵詢醫生

港食衛局：醫護界需時深入研究

香港文匯報訊(記者 高俊威)就美國心臟學會收緊高血壓定義，只要上下壓達130及80，即代表患上高血壓。香港食物及衛生局表示，本港學者和衛生署有平台檢視本地標準，醫護界需時間進行深入研究。有心臟專科醫生認為，收緊高血壓標準值得跟隨，因可提醒市民及早求診，且就算觸及此標準亦未必需要服藥，需視乎實際情況而定。

食衛局副局長徐德義表示，相信有關組織收緊標準，是希望令整體人口健康。本港有檢視高血壓指標的平台，不會只看一個國家或地區的指標，亦會參考其他國家或地區的數字，研究制訂本地指標。他又指，高血壓屬於慢性風險，本港不會急於追隨美國轉指標，而預防的大原則亦不需改變。

衛生署發言人表示，就血壓高的定義，署方會繼續密切留意最新的科學證據和發展，以作適切跟進。而香港高血壓參考概覽亦建議，家庭醫生為18歲或以上的健康成年人，至少每兩年量度血壓一次。若血壓持續高於120及80，家庭醫生與病人可商討跟進及治療方案，包括改善生活模式和在適當時候開始藥物治療。

醫管局亦指出，公立醫院醫生一直密切留意國際間最新臨床研究及科研實證，並會因應病人臨床情況，提供

適切診斷及治療方案。

醫生：若達新標準 未必需即時服藥

心臟專科醫生黃品立接受香港文匯報記者訪問時指出，血壓高可導致心臟病、中風及腎病等嚴重疾病，因此血壓不宜太高，最理想血壓是120及80。而世界不少衛生組織均將高血壓指標定於140及90，這亦代表血壓達此標準人士，便需向醫生求醫並接受治療，現時美國做法只是將需要求醫的指標提前。

惟他指出，血壓達新標準人士，未必需要即時服藥，因仍可透過進食健康食物、多做運動、放鬆心情、改善生活習慣等來改善病情，如過了一段時間仍未改善，便需服藥。當然若本身已患心臟病、糖尿病等，即需接受治療，故需視乎實際情況而定。

「收緊指標提醒市民及早求診」

他又指，現時本港約有25%成年人患高血壓，估計新指標將令本港患者數量增加數個百分點。他認為新指標值得跟隨，因血壓高雖容易量度、易被發覺、藥物亦安全，但仍有不少人忽略，不去量度或治療，收緊指標可提醒市民及早求診，了解自己身體狀況，有問題即時治療，總比血壓在更高時才開始醫治為佳。



研究指Apple Watch(左圖)及Fitbit能準確測出用家的高血壓和睡眠窒息狀況。網上圖片

智能錶準確測高血壓 「助及早發現病徵」

醫療衛生初創企業Cardiogram與加州大學三藩市分校(UCSF)，早前對蘋果智能手錶Apple Watch及Fitbit等可穿戴裝置進行測試，發現它們能準確測出用家的高血壓和睡眠窒息狀況，其中Apple Watch在這兩方面的準確度，分別為82%及90%。研究團隊認為，這類智能裝置有助及早發現病徵，減低延誤治療的可能性。團隊共招募6,115名參加者進行

測試，他們下載Cardiogram的應用程式至Apple Watch，一段時間後再檢查結果。團隊分析數據，結果偵測到當中1,016名參加者有睡眠窒息症狀，2,230人患有高血壓。美國有不少成年人患有高血壓，面對心臟病和中風的風險。團隊認為，病人利用簡單的裝置，能在家中輕鬆監察病情，無須到診所見醫生及等候量度血壓，改變了醫療模式。 ■TechChurch網站

準確量度血壓方法

控制血壓首先需知道自己的血壓讀數，以下是正確量度血壓方法

之前	其間	之後
<p>30分鐘</p> <p>在量度血壓前的30分鐘</p> <p>不吸煙</p> <p>不喝含咖啡因飲料</p> <p>不做運動</p>	<p>確保血壓計的壓脈帶調整至合適大小和處於正確位置</p> <p>把繫上壓脈帶的手臂放平，與心臟保持相同水平</p> <p>雙腳着地，挺背坐直</p> <p>不要說話</p>	<p>等候1分鐘，再量度第2次血壓</p> <p>取兩次讀數的平均數</p> <p>考慮量度第三次</p> <p>記錄下來，每次檢查時攜帶</p> <p>每年檢查血壓計一次，確保量度準確</p>
<p>5分鐘</p> <p>在量度血壓前5分鐘</p> <p>坐直</p>		

資料來源：2017年美國心臟學會指引