



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

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)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(mm Hg)降至130/80毫米水銀柱，以提高民衆的警覺性。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。

領導這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，依靠更健康的生活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。指引並警告民眾勿輕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

美國血壓標準新指引



個別建議需先徵詢醫生

智能錶準確測高血壓 “助及早發現病徵”



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



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

車

十足優惠
十足保障
十足信賴

即刻與我聯絡，讓我為您提供來自
YOUR CHOICE **AUTO** 的更多獎勵
以及更多保障。

- ✓ 安全駕駛額外獎賞
- ✓ 自付額獎勵
- ✓ 意外寬恕

讓我助您今天就轉到Allstate。

Sue Tat Suen 畢淑儀
(503) 233-9545
4506 SE Belmont St.
108A, Portland, OR 97215
M-F, 9am - 6pm
suesuen@allstate.com

Your Choice Auto®保險內容可任意選擇並受服務條款、條件及可適性。專利權所有。保險費價格視別。Allstate保險只限英文版本。
Allstate Fire and Casualty Insurance Company, Northbrook, IL. © 2009 Allstate Insurance Company.

美國《僑聲報》為您 傳達祖國鄉音、聯繫祖國情懷

歡迎刊登廣告

503.788.8688
503.888.8222

承辦
中華人民共和國入境簽證
• 旅遊簽證
• 香港入境簽證

《僑聲報》代辦中華人民共和國入境簽證申請