



文/孙慧纹
sweehw@sph.com.sg
@iStock

高血压是无声的心脏疾病幕后杀手。许多高血压患者往往在病情初期毫无预警征兆。不过一旦发病时，所涉及的心脏相关问题可能已相当严重，因此及时察觉血压是否飙升，并施以适当措施来控制血压水平非常关键。

本期《健康360》请来新加坡国立大学心脏中心主任医师陈淮沁教授，探讨高血压为何值得关注，以及患者们应该如何做到防患未然。

▲要有效降低高血压，别忽略从生活习惯着手来控制病情。

高血压

初期毫无征兆

慎防无声杀手



受访专家：
陈淮沁教授
心脏内科高级顾问医生
新加坡国立大学心脏中心
中心主任

近期，美国心脏协会修改了高血压的判定标准，由140/90毫米汞柱（mmHg）调至130/80毫米汞柱。值得注意的是，介于130至139的收缩压与介于80至89的舒张压皆属于偏高的血压指数。收缩压是指心脏在收缩时，血液对血管壁的侧压力；舒张压是指心脏在舒张时，血管壁上的侧压力。

修改后的判定标准意味着，只要人们的收缩压高于130或舒张压高于80，即可归入高血压的范畴，而更多美国人也因此被诊断为高血压患者。

陈淮沁教授受访时解释，正常的血压水平是120/80毫米汞柱，而收缩压的每20毫米汞柱升高都会导致高血压所引起的风险翻倍。他说：“高血压若不控制好，可严重影响生活质量，甚至致残及致命。控制高血压可减少40%的中风风险率、25%的心脏病发作，及50%的心脏衰竭。”



适度做中强度的运动，如快步走也有助控制高血压。（杨素康）



►建议高血压的高危群体，定时使用血压测量仪来检测血压水平。

初期无症状

高危群体 宜测量血压

在本地，高血压的判定标准仍维持在140/90毫米汞柱，但管理高血压的方式仍不会有太大改变。

陈教授提醒，由于初期的高血压一般无症状，高危群体尤其要注意，并且建议可每周在两三个不同时段，在心情平静及休息时，于家中自行使用血压测量仪来检测自己的血压水平。

高危群体主要包括以下：

- 有家族高血压病史；
 - 患有糖尿病；
 - 患有高胆固醇问题。
- 他指出，偏高血压的人，一般在控制高血压方面无需用药，而是以调整生活方式为主。
- 他说：“不过，当中有约20%的病人可能得用药，这大多包括所提的高危群体。医生会依病人的实际情况给予适当用药建议。”

长期控制

不求成效立竿见影

那些得服用高血压药物的病患需了解就算是定期吃药，也不是立即见效。陈教授透露：“高血压的常用药物主要分为六大类型，而这些药物的耐受性都不同。有些人可能会在服用后有晕眩等常见副作用，因此需要定期检查及跟医生探讨药物的适合性。高血压的控制不靠立竿见影的成效，但一般要求在六个月内把病情逐渐控制。更重要的是，高血压属于慢性疾病，需要长期控制，切忌擅自调整药物的剂量或停药。”

他也强调，正在用药的高血压病患也需同时调整生活习惯，尤其包括以下事项：

- 控制体重：体重超标者应减轻体重。
- 饮食少盐：降低饮食中的盐分摄取。用餐时尽量不用盐酱，以清淡食物为佳。
- 排除烟习：不抽烟，也尽量避免摄取酒精或咖啡等刺激性饮食。
- 适当运动：适度做中强度的运动，如快步走、游泳等。
- 良好情绪管理：适度解压，避免心情起伏大也有益于控制血压。

