

高血壓 (下)

治療高血壓

高血壓治療的主要目的是防止血管硬化、血管硬化、腎病等。

降血壓藥物治療

一般可分為以下幾類，心臟科醫生會跟據患者的情況處方藥物。

二號血管緊張素受體對抗劑，能令血管鬆弛及血液體積降低，從而降低血壓。

血管緊張轉化酶抑制藥，能抗血管收縮，使血壓下降

鈣通道阻滯劑，能放鬆血管壁，使血壓下降。

受體阻斷藥，能減慢心跳及心肌的收縮力，使血壓下降。

利尿藥，能促進腎臟排出鈉和水份，令血容量降低，使血壓下降

混合藥物: 混合上述各種藥物，減少服藥的數量

預防高血壓:

均衡飲食，良好生活習慣，可減低高血壓風險，如下:

健康飲食: 均衡飲食，增加蔬菜、水果的攝取量，少肉，少鹽

定期運動: 每星期三次或以上，每次至少30分鐘

有家族歷史的人尤其需要注意生活習慣，以減低患上高血壓的風險。

心臟血管硬化

長期高血壓易導致動脈血管硬化的主因，患者患上心腦血管疾病的風險比一般人

增加4-6倍，包括以下嚴重後果

血管硬化可導致以下情況:

中風 (出血性或缺血性);

血管硬化，或有硬塊阻塞血管，令血管收窄甚至阻塞;

部份會引致腎血管問題;

周邊血管硬化: 血管內徑收窄，使下肢缺血，以致走路時會感到小腳疼痛

下肢皮膚因缺血而變灰白及冰冷。

血管年齡測試，便可為患者作出初步評估是否有血管硬化問題，及早預防病情惡

化。血管年齡測試是一種非入侵性、毋需抽血的檢查，過程十分簡單，需時僅

15 至 20 分鐘。如發現有血管硬化，患者可服用降血壓藥物防止血管硬化持續惡

化。

心臟科專科醫生

本網站上的資訊僅提供教育用途。

你應該諮詢醫生有關的治療方法，而不應依賴網站上的資訊。