

香港心臟專科中心



現有6個專科中心，由經驗豐富的專業醫療團隊，為病人提供各類心臟及心血管健康等的檢查、診斷、治療及手術服務。



涵蓋9+服務範圍



專科診症



冠狀動脈介入治療術
(通波仔)



植入心臟起搏器



心導管射頻消融術



24小時心電圖及
間歇性心電圖



24小時血壓監察



心臟電腦掃描



心臟超聲波



運動心電圖

香港心臟診斷中心

現有2個診斷中心，配置高端醫療設備，可為客人提供多項心臟檢查服務，包括：

- 1 低輻射及高速電腦掃描器
(西門子雙源CT及GE 256切面CT)
- 2 超聲波掃描
- 3 X光平片
- 4 其他心臟檢查儀器：心電圖、運動心電圖、心臟超聲波等



香港心臟專科中心
Hong Kong Cardiac Centre
香港心臟診斷中心
Hong Kong Cardiac Diagnostic Centre



專科中心地址

- 中環皇后大道中33號萬邦行2202-03室 2752 6232
- 佐敦彌敦道238號7樓705-707室 2710 8891
- 觀塘觀塘道418號創紀之城五期東亞銀行中心16樓11B及12A室 2123 1060
- 沙田連城廣場2樓219號舖 2697 0128
- 元朗水車館街28號萬金中心31A, 31B, 32號舖 2598 0355
- 屯門屯喜路2號屯門栢麗廣場21樓11室 2336 0708

診斷中心地址

- 尖沙咀北京道12A號太子集團中心7樓 2811 3389
- 佐敦彌敦道238號4樓408-410室樓 2673 3982

香港心臟專科中心
預約熱線(只限訊息聯絡)
5546 0983

香港心臟診斷中心
預約熱線(只限訊息聯絡)
9727 2197

thmd.townhealth.com

Town_Health_Medical

Town Health Medical

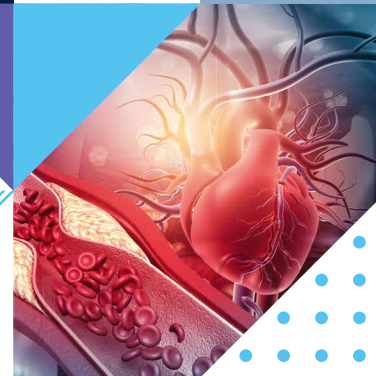
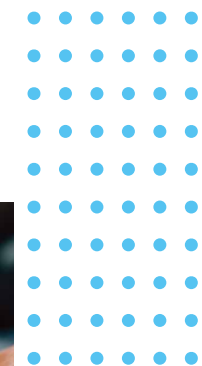
了解更多



心臟專科
影片資訊



高血壓 HYPERTENSION



何謂高血壓？

當我們心跳時，血液便會泵入血管，此時血管壁承受的壓力，稱為血壓。高血壓就是指血壓長期高於正常水平。

血壓數分為上壓和下壓，上壓表示當心臟收縮泵出血液時，血管內的壓力，而下壓則表示在心臟舒張時，血管內的壓力。

血壓會隨不同因素而變化，例如飲食、身體活動、情緒和睡眠等。一般來說，如果上壓維持在 140 mmHg 或以上；下壓持續在 90 mmHg 或以上（通常以 140/90 mmHg 表示），便屬於高血壓。若血壓處於 120/80 mmHg 至 140/90 mmHg 之間，則屬前期高血壓。最理想的血壓水平應在 120/80 mmHg 或以下。

為何會有高血壓？

超過九成的高血壓個案並無特定成因，這些個案稱為原發性高血壓。一些風險因素令人較易患上高血壓，例如食用過多鹽分、肥胖、少運動、吸煙、酗酒、睡眠不足、生活壓力大、家族遺傳和年齡大等。

至於少數可被確定成因的高血壓個案，稱為繼發性高血壓。常見的病因有腎病、腎動脈狹窄，先天性主動脈狹窄，睡眠窒息症、內分泌失調和部分處方藥物的影響。



香港心臟專科中心
Hong Kong Cardiac Centre
香港心臟診斷中心
Hong Kong Cardiac Diagnostic Centre

高血壓的病徵

高血壓沒有明顯症狀，很多人在出現併發症前，並不察覺自己患病，因此高血壓可謂「無形殺手」。

可是，血壓太高亦可能導致眩暈、視力模糊、頭痛、疲倦和面紅等症狀，所以要時刻注意自己的身體狀況，定期接受身體檢查。

如何診斷高血壓？

1 門診血壓

由醫生護士測量

2 居家血壓

在門診間測到的血壓數值往往會比較高，此現象稱為白袍高血壓。由於門診血壓較不準確，建議採取居家血壓作為高血壓的診斷、治療量測方式。研究發現，病人在家裡放鬆的環境裡，量出來的血壓會比較精確。

居家血壓量測的方法，是持續測量7天、早晚2個時段、每個時段量2次，每次間隔1分鐘取平均值。測量前休息5分鐘，在舒適平穩的環境量測。測量的手臂平放在桌面上，約與心臟同高，壓脈帶要綁在手臂而非手腕上。

2018 歐洲心臟協會 - 高血壓定義

	上壓SBP (mmHG)	和/或	下壓DBP (mmHG)
門診血壓	≥140	和/或	≥90
居家血壓	≥135	和/或	≥85
24小時動態血壓監測			
日間血壓	≥135	和/或	≥85
夜間血壓	≥120	和/或	≥70
24個平均血壓	≥130	和/或	≥80

3 24小時動態血壓監測

動態血壓監測的結果可讓醫生評估病人連續24小時內的血壓變化，白天每隔15-20分鐘量一次，於睡眠時則每隔30-60分鐘量一次，藉由多點數據來分析白天與夜間的血壓波動，也可以取得血壓平均值來減少單次測量血壓的誤差，就學理上來說動態血壓監測可以得知較「真實」的數值。

可記錄24個平均血壓、日間血壓、夜間血壓。用於診斷白袍效應的高血壓、間歇性高血壓、單純夜間高血壓。

高血壓有一種類型叫做“隱蔽型”高血壓。日間測量血壓是正常的，可實際上是高血壓病人，其中一個典型代表就是“單純夜間高血壓”。

夜間血壓水平，更能代表真實狀態。一般來說，白天的血壓受到工作、生活環境因素的影響很大，其實有些人自身的血壓並沒有這麼高；而夜裏不易受外界的干擾，入睡後的血壓值更能代表血壓的真實狀態。

現在研究發現，夜間血壓水平的高低與個人的動脈硬化，是不是會發生心肌梗死、腦梗死的關係更加密切，所以掌握夜間血壓更為重要。

高血壓有何危險？

首先，高血壓代表心臟加劇收縮，更用力把血液泵到全身血管，長此下去，心臟會因負荷過度而力不敷支，引致心臟病及心臟衰竭。同時，高血壓表示血管壁正承受著巨大壓力，部分稍為硬化的血管隨時撕裂，俗稱「爆血管」，可能引致嚴重後果，例如中風、冠心病、腎衰竭，甚至猝死。

因此，若不及時控制高血壓，心、腦、腎三個重要器官將受到長期勞損，危及健康。

如何有效控制血壓？

要擁有理想的血壓水平，你必須保持良好生活習慣，包括：

- 1 飲食三低一高（低糖、低鹽、低脂、高纖維）
- 2 少飲酒
- 3 戒煙
- 4 多做運動
- 5 舒緩壓力，避免過度緊張
- 6 控制體重
- 7 定期量血壓，從而及早發現問題，有效預防併發症

高血壓的藥物治療

若高血壓情況惡化，或出現併發症，如心血管疾病、腎病等，醫生則須處方降血壓藥。市面上有各類抗高血壓藥物。你的醫生在考慮過其風險和效益後，會給你使用最適當的藥物或藥物組合。良好的血壓控制對預防心血管或腦血管系統疾病是很重要的。在大多數情況下，你須要終身監察你的血壓。控制高血壓藥物可能會出現一些副作用，但這些往往可以通過調整劑量或轉換另一類抗高血壓藥物來解決。病人應遵照醫生的指示使用藥物。如果有任何擔憂或疑問時，應向你的醫生查詢。而現時最廣泛被使用於治療高血壓的主要藥物包括：

1 血管緊張素轉換酶抑制劑

(Angiotensin converting enzyme inhibitor ACEIs)

血管緊張素轉換酶抑制劑（如：Enalapril 依那普利、Lisinopril 賴諾普利）是透過令你的血管鬆弛而降低血壓。較常見的副作用：持續的乾咳，電解質失衡

2 血管緊張素II接受體拮抗劑

(Angiotensin II receptor antagonist, ARB)

血管緊張素II接受體拮抗劑（如：Losartan 氯沙坦、Valsartan 緬沙坦）是一類作用於腎素-血管緊張素系統的藥物，幫助令血管鬆弛，從而降低血壓，使心臟更容易泵血。較常見的副作用：電解質失衡

3 鈣離子通道阻滯劑 (Calcium Channel Blockers CCBs)

鈣離子通道阻滯劑（如：Nifedipine 硝苯地平，Amlodipine 氨氯地平）防止鈣進入心臟和血管的肌肉細胞，從而令血管舒張並降低你的血壓。較常見的副作用：腳踝腫脹、便秘、頭痛，心跳急促

4 利尿劑 (Diuretics)

利尿藥俗稱「去水丸」（如：Amiloride 阿米洛利，Hydrochlorothiazide 氫氯噻嗪），它們將身體多餘的水份和鹽份經尿液排走從而達到降血壓效果。較常見的副作用：尿頻、電解質失衡、增加痛風症發作機會

5 乙型(β)受體阻斷劑 (Beta-Blockers)

乙型 (β) 受體阻斷劑（如：Atenolol 阿替洛爾，Metoprolol 美托洛爾）減慢你的心跳和減低心臟的泵力，從而降低血壓。較常見的副作用：疲倦、心跳緩慢、性功能障礙

最近的臨床試驗表明，使用單一療法用於治療高血壓的控制的方法大多數不成功，特別是如果他們有合併症（例如糖尿病，心臟衰竭）；結合不同的高血壓藥物可以更迅速降低血壓，從而達到目標血壓，並減少副作用。

有效控制血壓 由健康生活開始

高血壓是一種難以根治的長期病患。不過，只要堅持健康飲食和多做運動，配合適當藥物治療，與醫生互相合作，血壓仍可有效達致理想水平，大大降低併發症出現的機會，對生活不會構成太大影響。

了解更多高血壓

