

Traditional Chinese

你對高血壓認識多少？

WHAT DO YOU KNOW ABOUT HYPERTENSION?

作為加拿大健康問題最常見的成因，高血壓最適合在我們這輯「精明心」系列一馬當先，作為第一個研究對象。你有高血壓之虞嗎？從下文找出答案及其他關於高血壓的常見問題吧：

高血壓是什麼？

(What is hypertension?)

當心臟不停地泵，就把血液通過動脈輸送到全身。血液施向動脈管壁的壓力，就是「血壓」。當血液衝向動脈管壁太猛力的時候，就形成高血壓。

高血壓對健康構成什麼風險？是壞事嗎？

(What health risks does hypertension pose? Is it bad?)

是 – 高血壓可以對動脈管壁造成損壞，導致中風、心臟病突發、腎衰竭、心臟衰竭、癡呆、生殖系統問題。

哪些人有風險？

(Who is at risk?)

雖然高血壓比較常見於長者，其實任何一個人都可以患上高血壓。事實上，加拿大人十居其九，一生之中總有某段日子形成高血壓，而以吸煙、食譜含高鈉(鹽)、過重和/或欠缺運動者風險更高。

高血壓有什麼常見症狀？

(Common symptoms?)

高血壓又稱「無聲殺手」，因為它沒有預警的表徵或症狀。由護理人員定期量血壓是診斷和控制血壓的關鍵。

我可以怎樣降低患上高血壓的風險？

(How can I reduce my risk of developing hypertension?)

健康的生活方式是抵禦高血壓的最佳保障：戒煙，保持健康的體重，定期量血壓，保持肢體活躍，飲食均衡健康(多吃全穀粒穀物、低脂乳製品、蔬菜、水果和瘦肉)，減低鈉(鹽)、飽和脂肪及反式脂肪酸的攝取量。還要記得：這些不利健康的元素往往在快餐、罐裝及其他形式的現成食品尤其偏高。

婦女與心臟健康：宜與忌

(Heart Health & Women: Do's & Don'ts)

宜：操控掌握在妳手的風險因素

(DO: Manage controllable risk factors)

有些風險因素是妳自己的責任 – 肥胖、體育活動、直接或間接接觸到煙草、食譜中的脂肪和鈉、精神壓力。妳對生活方式的選擇直接影響妳患上心臟病的風險。

**忌：忽視症狀
(DON'T: Ignore the symptoms)**

心臟病突發時，女性比男性較少感到胸口不適的「典型」症狀。加上很多婦女不相信她們症狀的嚴重性，因而錯失了救治的良機。

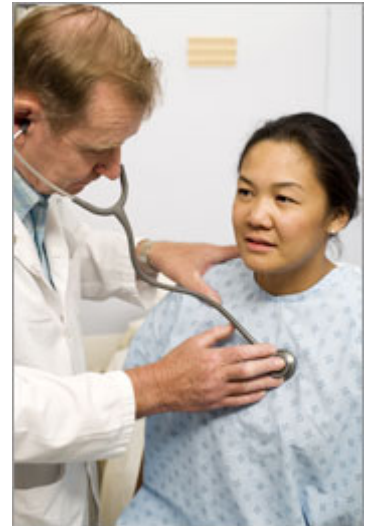
如果你感到下列症狀，馬上求醫：

- 胸口、背、頸、肩膀、手臂、顎、牙齒不適
- 痛楚：如被擠壓般、沉重的、拉緊、受壓或燙灼
- 喘氣
- 冒汗
- 噁心/嘔吐
- 極度軟弱乏力、頭暈目眩

**宜：定期檢查風險因素
(DO: Have risk factors tested regularly)**

務使護理人員經常檢查妳的：

- 血壓
- 膽固醇水平
- 三酸甘油脂
- 血糖
- 體重
- 腰圍



**忌：不參加心臟康復課程
(DON'T: Skip your Cardiac Rehab)**

談到參加心臟康復課程，婦女面對障礙重重：家庭各種需要的負擔，缺乏扶持勉勵，感到心灰意冷……鼓勵或許不是垂手可得，但是當你明白到參加課程大大減低喪命和傷殘的機會時，又何嘗沒有回心轉意的餘地？

轉載自：二零零八年二月卡加利區域衛生局電子健康資訊之精明心系列

鳴謝：Linbin Cardiovascular Institute of Alberta, <http://www.libinstitute.org>