

基層醫療在預防及控制高血壓方面 所擔當的角色

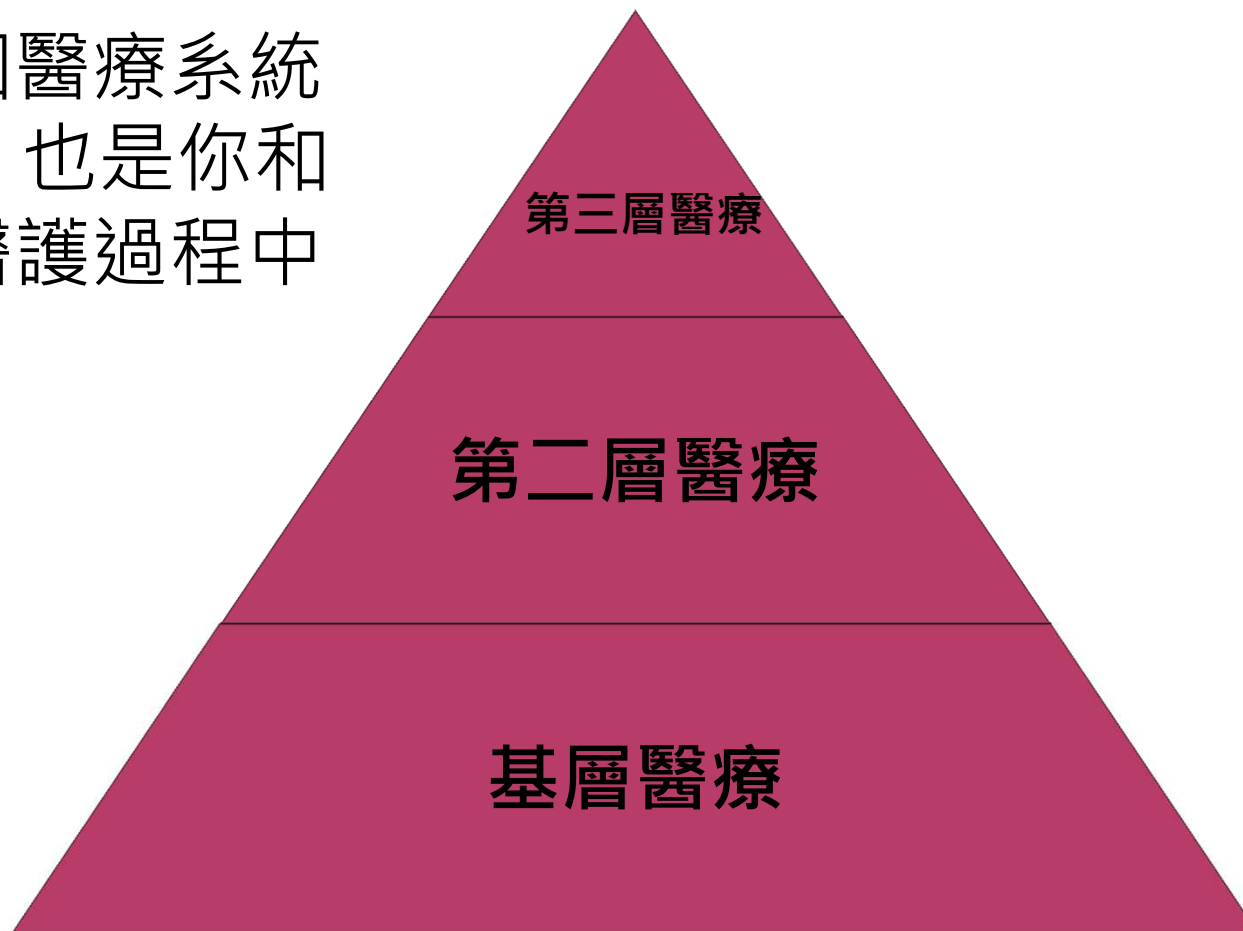
基層醫療統籌處
2013年4月19日



何謂基層醫療?

2

- 基層醫療是整個醫療系統的第一個層次，也是你和你家人在持續醫護過程中的首個接觸點



基層醫療提供的服務

3

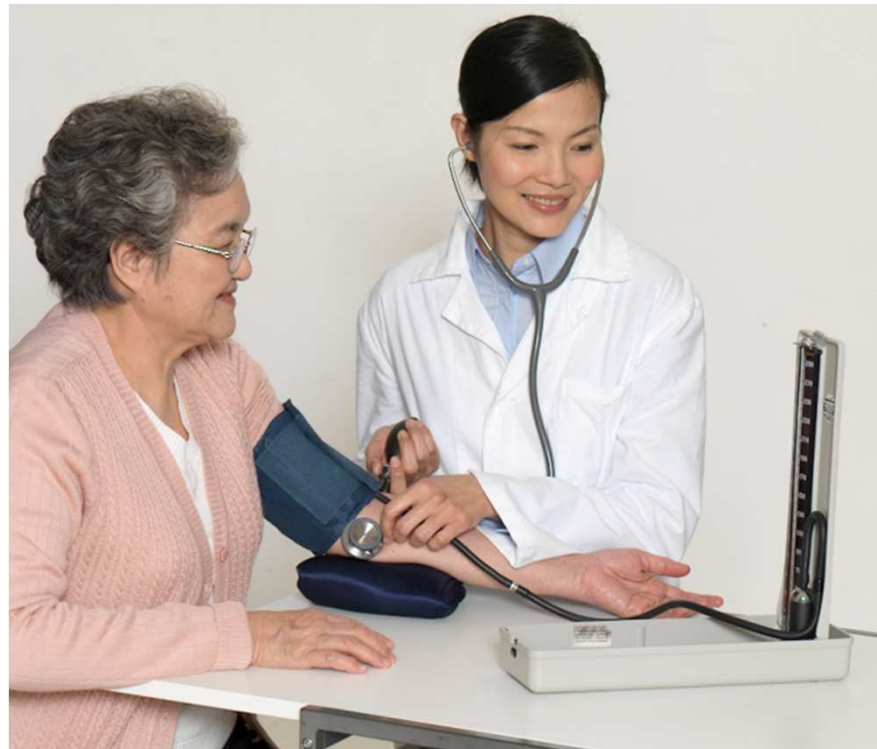
- 基層醫療旨在照顧整體人口的健康，並涵蓋廣泛的服務範疇，包括提供以下各類服務：



何謂高血壓？

4

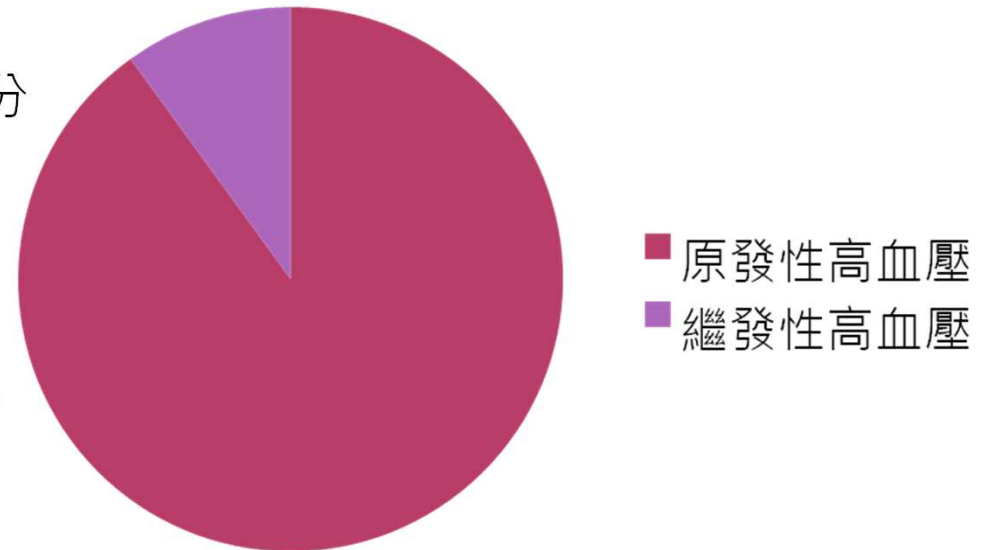
- 高血壓是指：
上壓持續位於或高於140 mmHg 或
下壓持續位於或高於 90 mmHg



高血壓的種類

5

- 高血壓可分為「原發性高血壓」及「繼發性高血壓」兩類，其成因亦有所不同：
 1. **原發性高血壓**：患病成因不明，一般是與以下所描述的風險因素有關
 - 年齡增長
 - 過重及肥胖
 - 不健康飲食習慣及攝取過多鹽分
 - 缺少運動
 - 過量飲酒
 - 吸煙習慣
 - 家族中有直系親屬患有高血壓
 2. **繼發性高血壓**：主要由其他疾病或身體變化所引起，如腎病、內分泌失調



高血壓對健康造成的影響

6

- 不受控制的高血壓可引致心臟衰竭、冠心病、中風及腎衰竭等

本港的高血壓患病情況

7

- 約三位香港成年人之中便有一位有高血壓，而當中有半數並不知道自己是高血壓患者
- 換言之，約六分之一的香港成年人患有高血壓而不自知
- 此外，在曾被診斷患高血壓的成年人中，有70%的人獲處方降血壓藥，但其中只有40%患者的高血壓情況受到控制

高血壓的「一半定律」

8

- 大概只有一半的患病個案被確診
- 只有一半的確診患者有接受治療
- 只有一半接受治療的患者病情能受到妥善控制

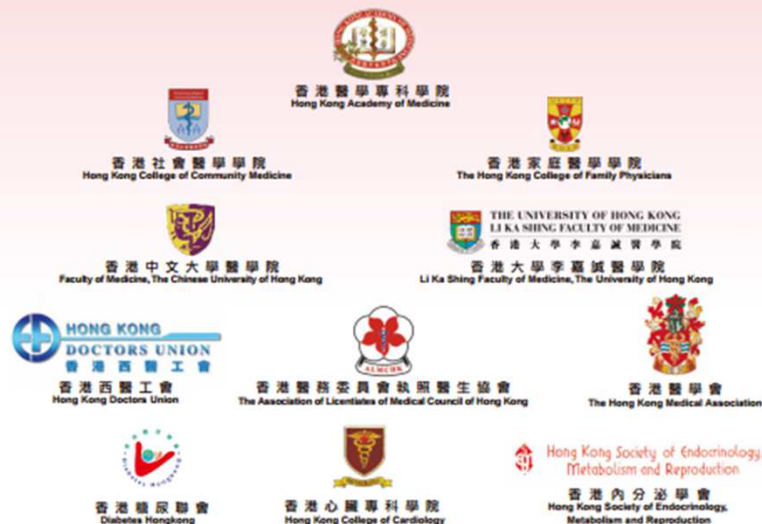
香港高血壓參考概覽- 成年高血壓患者在基層醫療的護理

2010

編制：
 基層醫療概念模式及
 預防工作常規專責小組
 Task Force on Conceptual Model and
 Preventive Protocols
 基層醫療工作小組
 Working Group on Primary Care
 食物及衛生局
 Food and Health Bureau

專業意見提供：
 衛生署
 Department of Health
 醫院管理局
 HOSPITAL
 AUTHORITY

支持機構：



基層醫療
PRIMARY CARE



基層醫療
PRIMARY CARE

可在食物及衛生局
及
衛生署基層醫療統籌處
網頁下載

www.fhb.gov.hk
www.pco.gov.hk



香港高血壓參考概覽-

成年高血壓患者在基層醫療的護理

10

- 由基層醫療概念模式及預防工作常規專責小組編制
- 於2011年在網上發表高血壓及糖尿病參考概覽，目的為：
 1. 為本港不同界別的醫護專業人員提供通用參考，從而在社區內為糖尿及高血壓病人提供持續、全面和以實證為本的治理
 2. 提升病人和照顧者的能力
 3. 讓市民大眾更清楚知道預防及正確地治理這兩種主要慢性疾病的重要性

香港高血壓參考概覽 – 成年高血壓患者在基層醫療的護理的建議

11

□ 預防高血壓的發生(第一級預防)

- 維持健康生活方式
- 保持理想的體重
- 進行恆常體能活動
- 減少飲酒
- 戒煙
- 保持心境輕鬆

□ 預防疾病惡化(第二級預防)

- 及早診斷，接受有效的治療

□ 預防併發症(第三級預防)

- 定期到你的家庭醫生覆診
- 自我監察血壓
- 控制血脂
- 遵照醫護人員指導服藥



預防疾病惡化-及早診斷

- 最少每兩年一次為所有 18 歲或以上成人量度血壓

12

血壓分類	血壓水平 (mmHg) 註 ²		建議最少覆診 相隔時間註 ³	行動
	收縮壓	舒張壓		
正常	<120	<80	兩年內再次檢查	鼓勵實行健康 生活模式
前期高血壓	120-139	80-89	每年檢查一次	改善生活模式
第 I 期高血壓	140-159	90-99	兩個月內確定 是否患上高血壓	改善生活模式
第 II 期高血壓	160-179	100-109	一個月內 再作評估	<ul style="list-style-type: none"> 一個月內接受治療 改善生活模式
	>180	>110	一星期內作 進一步評估 和治療	<ul style="list-style-type: none"> 如確定屬高血壓， 應開始藥物治療



預防疾病惡化-及早診斷

13

- 在確診高血壓後，醫護人員會為病友
 - 偵測引致高血壓的病因
 - 進行全面的檢查以評估是否存在心血管疾病危險因素或其他問題，因為這些因素或會影響診斷結果和治療方法
 - ◆ 吸煙
 - ◆ 肥胖
 - ◆ 缺乏運動
 - ◆ 血脂異常
 - ◆ 糖尿病
 - ◆ 微蛋白尿或腎小球濾過率估計 (estimated GFR)
 - ◆ 年齡 (55 歲以上的男性和 65 歲以上的女性)
 - ◆ 家族成員曾患原發性高血壓及早發性心血管疾病 (男性 55 歲以下或女性 65 歲以下)
 - 偵測高血壓對身體各器官可能做成的傷害



目標血壓水平

14

- 沒有併發症的高血壓患者其目標血壓水平應低於140/90mmHg
- 高血壓及糖尿病患者目標血壓水平應低於 130/80mmHg

預防疾病惡化-接受有效的治療

15

- 病友的參與和自我監察，對有效護理高血壓至為重要。提升對高血壓的認識和控制技巧，病友便更能夠掌握本身的健康狀況。所以病友需要：
 - 認識高血壓的特質
 - 維持健康生活方式
 - 保持理想的體重
 - 了解血壓控制不善可引致併發症如中風
 - 遵照醫生指示服藥
 - 請醫生解釋不同治療方法和藥物可能引起的副作用
 - 與家庭醫生及其他醫療專業人員成為健康合作夥伴，以訂下切合個人需要的治療方案



預防併發症

16

- 除例行覆診外，醫護人員會為所有接受抗高血壓治療的病友每年進行評估
- 偵測血壓高對身體各器官可能做成的傷害
 - 進行血液檢驗、心電圖、胸肺X光照片檢查、尿液檢驗、眼底檢查等

香港高血壓參考概覽- 成年高血壓患者在基層醫療的護理 【病友篇】

由基層醫療工作小組轄下的
基層醫療概念模式及預防工作常規專責小組編制
2012年2月修訂





成年糖尿病及 高血壓患者 之基層醫療護理



基層醫療
PRIMARY CARE



衛生署
Department of Health



我的健康護照 (給糖尿病 / 高血壓病友)



姓名： _____



基層醫療
PRIMARY CARE



衛生署
Department of Health

血壓記錄表 (請病友填寫)

19

- 若你的家庭醫生建議你在家量度血壓，你可利用以下記錄表記錄你的血壓
- 若量度結果異於平日，請檢討可能導致的原因，並記錄於備註欄內

日期	血壓 (mmHg)	備註
例子：12.4.2011	170 /90	患上感冒
例子：22.4.2011	160 /90	失眠，擔心家人

我的目標血壓： _____ / _____ mmHg

日期	血壓 (mmHg)	備註
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	



6. 檢查記錄及治療成效表 (定期覆診)

- 於定期覆診後，請你的家庭醫生或牙科醫生填寫

- 甲部適用於高血壓或糖尿病病友，乙部則只適用於糖尿病病友

覆診日期					
檢查項目	控制目標	檢查記錄	治療成效 請圈一個分數 (五星代表最高分數)	備註	
(甲部) 高血壓或糖尿病患者					
血壓	高血壓患者控制指標 低於140/90mmHg		★★★★★		
	糖尿病患者控制指標 低於130/80mmHg				
生活 模式	飲食控制	遵從醫生或其他醫護 人員如營養師建議	有 / 無	★★★★★	
	運動習慣		有 / 無	★★★★★	
	吸煙習慣	不吸煙	有 / 無	★★★★★	
	潔齒習慣 (註)	養成良好潔齒習慣 保持牙齒及牙齦健康	有 / 無	★★★★★	
服藥	遵從醫生建議	有 / 無	★★★★★		
其他			★★★★★		
(乙部) 糖尿病患者					
血 糖 水 平	空腹	血糖值4 至 7 度(mmol/L)		★★★★★	
	餐後1至2小時	血糖值少於10度(mmol/L)			
□ 口腔檢查 (註)		沒有牙菌膜和牙石積聚，沒 有牙齦紅腫發炎和流血徵狀		★★★★★	

註：請家庭牙科醫生填寫

7. 檢查記錄及治療成效表 (年檢)

- 於年檢後，請你的家庭醫生或牙科醫生填寫

- 甲部適用於高血壓或糖尿病病友，乙部則只適用於糖尿病病友

年檢日期					
檢查項目		控制目標	檢查記錄	治療成效 請圈一個分數 (五星代表最高分數)	備註
(甲部) 高血壓或糖尿病患者					
身高(米)				★★★★★	
體重(公斤)		保持理想體重			
體重指標(BMI)		少於23公斤/平方米			
腰圍		男性少於90厘米 女性少於80厘米		★★★★★	
血壓		高血壓患者控制指標 低於140/90mmHg		★★★★★	
		糖尿病患者控制指標 低於130/80mmHg			
生活 模式	飲食控制	遵從醫生或其他醫護人員 如營養師建議	有/無	★★★★★	
	運動習慣		有/無	★★★★★	
	吸煙習慣	不吸煙	有/無	★★★★★	
	潔齒習慣 ^(註)	養成良好潔齒習慣 保持牙齒及牙齦健康	有/無	★★★★★	
服藥		遵從醫生建議	有/無	★★★★★	
流感疫苗		每年注射	有/無	★★★★★	
其他					

註：請家庭牙科醫生填寫

10. 健康承諾協議

22

你想身體健康嗎？請每年與你的家庭醫生或牙科醫生商討你的健康促進計劃，並努力達成目標。

日期：	
未來12個月內，我將達到以下目標：(請在項目前加上✓)	
<input type="checkbox"/>	少吃鹹食物
<input type="checkbox"/>	少吃煎炸肥膩食物及少油煮食
<input type="checkbox"/>	不過量飲食
<input type="checkbox"/>	減少外出飲食，午膳自備飯盒
<input type="checkbox"/>	多吃高纖維食物，如蔬菜、水果及全穀麥五穀類食物
<input type="checkbox"/>	減少飲酒
<input type="checkbox"/>	定時做運動
<input type="checkbox"/>	遵照醫生的建議服藥
<input type="checkbox"/>	保持心境輕鬆
<input type="checkbox"/>	早睡早起
<input type="checkbox"/>	戒煙
<input type="checkbox"/>	早晚用正確方法刷牙，徹底清潔牙齒
<input type="checkbox"/>	選用軟毛牙刷及使用含氟化物牙膏
<input type="checkbox"/>	使用牙線或牙縫刷清潔牙縫
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

