



香港中文大學藥劑學院主辦 針藥及藥劑親子園藥物安全系列講座 2018

# 打擊「三高」

講者:方恩衍註冊藥劑師

日期:2018年1月27日









### 大綱

- 認識三高
- 為何我會有三高?
- 打擊三高的生活小貼士
- 藥物治療常見問題



# 甚麼是血壓?

• 心臟收縮,將血液泵入動脈時所加諸動脈血管壁的壓力。







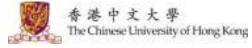
### 高血壓

• 由心臟泵出的血液對血管壁的壓力長期過高

	上壓 (mmHg)	下壓 (mmHg)
正常	<120	<80
偏高	120-129	<80
高血壓一期	130-139	80-89
高血壓二期	≥140	≥90

- 正常人的血壓是浮動的,並非全日為同一數字
- 飲食、運動、心情都會影響血壓

Whelton PK, Carey RM. The 2017 clinical practice guideline for high blood pressure. Jama. 2017 Dec 5;318(21):2073-4.





### 甚麼是血脂?

- 製造細胞膜的原料
- 來源
  - 由肝臟製造
  - 食物中的脂肪 → 令肝臟製造更多膽固醇
- 血液裡的脂肪,一般包括**膽固醇** (Cholesterol) 與三酸甘油酯 (Triacylglycerol)



### 高血脂

- 低密度膽固醇會積聚在血管壁,阻礙血液循環
- 高密度膽固醇清除血管壁上的膽固醇



• 高血脂:血脂水平過高





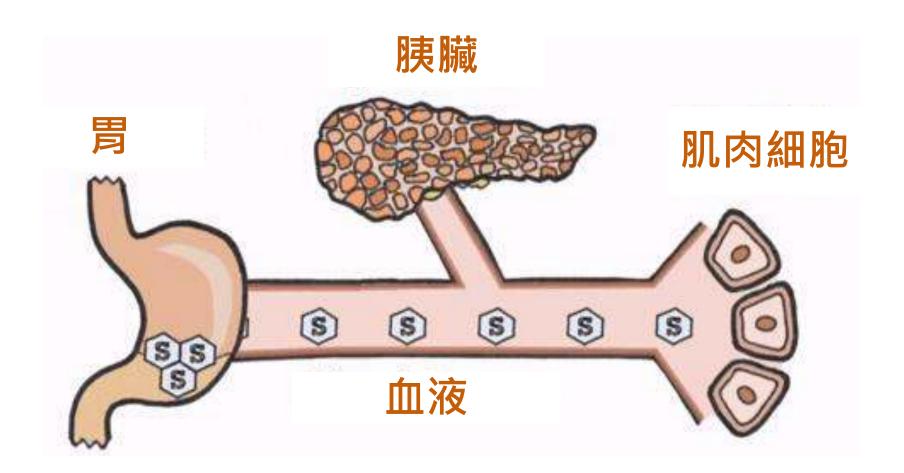
# 甚麼是血糖?

- 血液中的糖分
- 為身體各器官及組織提供能量,維持正常機能
- 進餐後,血糖會稍為上升
- 胰臟分泌的胰島素能調節血糖水平







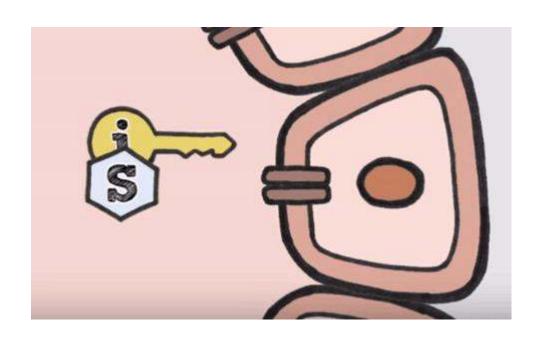






### 糖尿病二型

- 血糖水平過高
  - 胰島素分泌不足
  - 身體細胞對胰島素反應下降





### 三高的嚴重性

### 高血壓

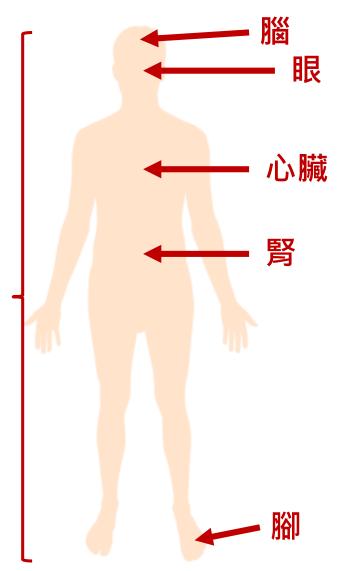
中風、冠心病(心臟病發)、 心臟衰竭、腎衰竭

### 高血脂

• 中風、冠心病 (心臟病發) 血管神經

### 高血糖(糖尿病)

中風、心血管疾病、腎衰竭、 足部潰爛、視網膜病變







### 三高的共通點

- 中風風險大增
- 無明顯徵狀
- 無法根治
- 如沒有妥善處理,可導致嚴重後果
- 健康的生活習慣、均衡飲食及按時服藥都有助預防出現併發症



### 為何我會有三高?

- 超過90%的高血壓個案無法確定明確的病因 高危因素:
  - 吸煙、糖尿病、高血脂、過重/癡肥、缺乏運動、 不健康的飲食
  - 家族遺傳、年紀增長、壓力
- 不健康的生活習慣是導致高血脂的主因











### 為何我會有三高?

• 平常提及的糖尿病,多數指糖尿病二型

# 糖尿病二型風險小測試

此測試僅作參考,並不作任何診斷用途。





### 你的年齡是?



40歳以下 (0)	40-49歳 <b>(1)</b>	50-59歳 (2	2) 60歲或	60歲或以上 (3)	
你的性別是?		男(0)	女 (1)		
你有患過妊娠糖尿病嗎?		有 <b>(1)</b>	沒有 (0)		
你的父母兄弟姊妹有糖尿病嗎?		有(1)	沒有 (0)		
你被確診有高血壓嗎?		有 <b>(1)</b>	沒有 (0)		
你有超重嗎?————		有(1)	沒有 (0)		
你有適量運動嗎?		沒有(1)	有 (0)		





### 糖尿病二型風險小測試

### 5分或以上

• 你有較高風險患上糖尿病二型

此測試僅作參考,並不作任何診斷用途。



### 預防三高

- 定時運動
- 均衡飲食
- 避免吸煙
- 維持健康體重







### 定時運動

美國心臟協會建議

每星期5次 每次不少於30分鐘的中等強度帶氧活動

每星期3次 每次不少於25分鐘的高強度帶氧活動

- 中等強度:快步走、跳舞
- 高強度:緩跑、上樓梯 -> 會喘氣!





# 定時運動

### 每星期2次強化肌肉的活動

- 在安全情況下提舉重物
- 椅子舞/椅子操



# 均衡飲食 高危食物



- 醃製食物、鹹味零食



# ! 高飽和脂肪

- 肥肉、全脂奶、曲奇餅、煎炸食物



- 糖果、汽水、果汁







或者出現某些症狀,請向您的醫生查詢。版權俱屬香港中文大學藥劑學院及

講者所有。 未經允許,不得複製全部或任何部分

### 均衡飲食

### 高膽固醇食物?

- 食物中的膽固醇對身體影響很少
- 但很多高膽固醇的食物的脂肪含量很高
- 如關注高血脂問題,應留意脂肪含量



# 均衡飲食

建議健康食品



蔬菜水果



全麥食品



白肉 (如魚肉、雞肉)



低脂奶製品



橄欖油







### 為何我要服藥?

- 控制血壓/血脂/血糖水平
- 降低併發症風險 (中風、心臟病)
- 保持/提升生活質素





### 為什麼我要服用多於一種血壓藥?

- 不同的血壓藥按不同的機制降血壓
- 醫生會按病人情況處方合適的藥物和劑量
- 有些血壓藥除降血壓外,亦有其他用途(如消水腫)





### 我最近多了做運動,可以不吃藥嗎?

- 健康生活習慣能強身健體,降低併發症風險
- 定時服藥同樣能降低併發症風險
- 雙管齊下,效果最好





# 我有糖尿病。醫生說在覆診抽血前**12**小時要空腹,我當天早上要服藥嗎?

- 如本身長期服用降血糖藥,應如常服用
- 可諮詢醫生或藥劑師





### 為什麼要每天量血壓?

- 血壓指數受多個因素影響
- 診所/醫院所量度的數字未必能反映日常情況
- 建議記錄平日量度的血壓,並在覆診時給醫 牛參考





### 總結

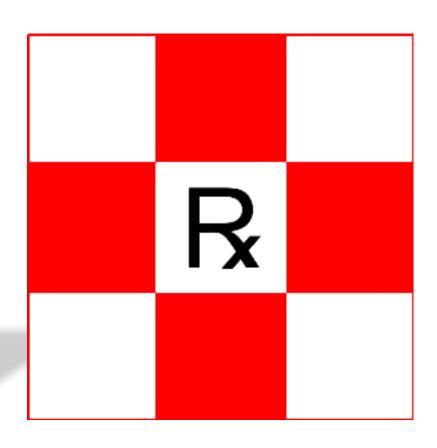
- 認識三高 高血壓 ✓
  - 高血脂 🗸
  - 高血糖 🗸
- 三高的嚴重性 🗸
- 患上三高的高危因素 🗸
- 預防/打擊三高 定時運動 ✓
  - 均衡飲食 🗸
- 藥物治療常見問題 ✓



# 社區藥物輔助資源

### 社區藥房RX







### 中文大學藥劑學院網上諮詢系統

http://www.ampoule.org.hk/

👅 drugeScurtvectuhk 🔧 Admin 行政 (858-5798, Perdrugengury, please use Yak Ny Prantiscus' function 最初回過程過程 開展制能 拡熱事業 AMPOULE **AMPOULE** 藥劑師 網上藥物諮詢平台





# 中文大學醫學院外展服務

# 活動

- 正確用藥知識講座
- 健康檢查
- 個別藥劑師輔導











### 多謝!

# 祝身體健康,生活愉快!





