



高血壓 誤解 同 事實

我感覺很好。我怎麼會有高血壓？



高血壓，通常被稱為無聲殺手，因為佢通常冇任何症狀。

就算冇症狀，高血壓都會損害你嘅血管、心臟、腎臟同其他器官

高血壓唔係嚴重問題。



高血壓係世界上嘅主要殺手。除非治療，否則佢會引致中風、心臟病、腎臟衰竭、痴呆症同埋其他好多嚴重嘅健康問題。

我還年輕。我不可能有高血壓。



任何年齡都可能罹患高血壓。隨著年齡的增長，患高血壓的風險也會增加。如今，越來越多的年輕人患有高血壓，因此需要進行篩檢。

我的家族有高血壓。
我無法預防。



如果你嘅父母或者近親有高血壓，你都可能會患上。你可以透過健康嘅生活方式嚟幫助預防高血壓。

我有高血壓，但我不喜歡吃藥，因為會產生副作用。



未治療嘅高血壓比起藥物引起嘅副作用更加危險。有好多有效同安全嘅藥物可以控制高血壓。如果一種藥物引起副作用，你嘅醫生可以將處方改為另一種藥物。

我嘅血壓如果低過
我嘅年齡 + 100 就
冇問題。



理想嘅血壓係低於120/80毫米汞柱，而高血壓係130/80毫米汞柱或以上，無論你嘅年齡如何。

血壓越低，心臟病、心衰、中風同腎病嘅風險就會越低。

生活方式管理會
治療高血壓。



生活方式管理好重要，可以幫助預防或者管理高血壓。但係，生活方式管理應該用藥物補充治療，而唔係代替佢。

我血壓低於
130/80 毫米汞
柱，我可以停藥。



唔好自己停藥！
一定要尋求醫生嘅建議。
你一生都要每日食藥食藥可以控制血壓，但係停藥好可能會令血壓再次上升。

我唔需要定期檢查血
壓。



定期檢查血壓非常重要，尤其是如果您過去曾被診斷出患有高血壓。

記錄您的血壓讀數，確保您的血壓低於 130/80 毫米汞柱。

我不使用食鹽，
所以我不會有高
血壓。



您可能不會在煮熟的食物中額外加鹽，但食物中已含有鈉。

無論從何處攝入鹽分都會增加血壓。加工和包裝食品，例如醃菜和臘腸，含有大量鹽分。