

工作与 高血压



劳工处
职业安全及健康部



本小册子由劳工处职业安全及健康部编印

2008 年 3 月版

本小册子可以在劳工处职业安全及健康部各办事处免费索取，亦可于劳工处网站 http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm 直接下载。查询各办事处的地址及电话，请致电 2559 2297 。

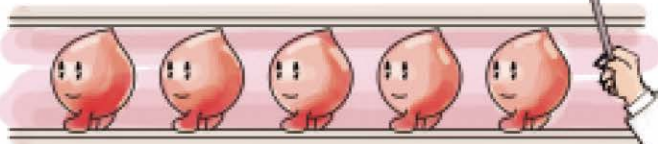
欢迎读者复印本小册子，但作广告、批核或商业用途者除外。如须复印，请注明录自劳工处刊物《工作与高血压》。

甚么是高血压

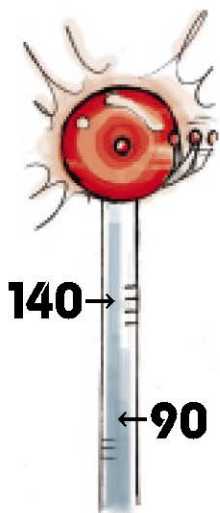
血压是血液对血管壁所产生的压力，会随著心脏的跳动而变化。当心脏收缩时，血管内血流量增加，血管壁所承受的最大压力，称为收缩压；当心脏放松时，血管内血流量放缓，血管壁所承受的压力会减少，此时期的血压称为舒张压。



血管内血流量增加



血管内血流量放缓



高血压是一种常见的慢性疾病，根据世界卫生组织的定义，高血压是指在休息状态下血压持续位于或高于140(收缩压)/90(舒张压)毫米水银柱(mmHg)。

高血压的分类

高血压大致可分为原发性和继发性两类。

原发性高血压

占所有高血压病人约九成，确实的成因不明，通常与年龄、遗传、饮食习惯、吸烟、酗酒、精神紧张、过度疲劳、缺乏运动和肥胖有关。

继发性高血压

占所有高血压病人约一成，与某些疾病如慢性肾病、甲状腺分泌失调、大动脉狭窄等有关。如将继发性高血压的病因治愈，血压通常会回复正常。

征状

轻微的高血压一般没有明显病征，多数在进行例行血压测量时才发现，较严重的高血压可能会引致头痛、头晕、容易疲倦等现象。

治疗方法

- 倘若血压只是轻微上升，而没有特别的致病原因，祇要透过健康的饮食和生活习惯，以及多做运动，便可有效地控制血压的水平。

- 假如血压持续偏高，则除了采取前述的非药物治疗外，亦可能需要服用适当的药物。至于哪种药物才适合，便要视乎病情的严重性、高血压对患者生活的影响程度，以及患者是否有其他疾病等因素而定，必须征询医生的专业意见并按照处方的份量及时间服用。
- 常用的降血压药物有：
 - 利尿剂 (Diuretics) — 增加排尿功能，藉此降低血压。
副作用：可能导致低钾血症；部份病人在服药初期或会有疲倦、昏眩、乏力等感觉。
 - 乙型肾上腺素阻断剂 (β -blockers) — 抑制交感神经，从而减低心脏速率，以助血压降低。
副作用：可能导致哮喘病及慢性阻塞性肺病恶化；或会掩盖使用胰岛素的糖尿病人的低血糖征状，因而降低他们对低血糖的警觉性；部份病人或会有疲倦、昏眩、手足冰冷及失眠等。
 - 血管紧张素转换 抑制剂 (ACE inhibitors) — 降低血管收缩素转化的作用，从而降低血压。
副作用：部份病人或会有咳嗽，口干或头晕等。
 - 钙离子通道阻断剂 (Calcium channel blockers) — 抑制钙离子进入细胞，降低血压。
副作用：部份病人或会有头痛、昏眩、脸部发热、牙肉增生或水肿等现象。
- 即使病征已完全消失或血压水平已受到满意的控制，患者亦不应自行减少药物份量或停服药物。此外，患者亦应定期覆诊，检查血压的水平。

并发症

常见的并发症如冠心病、中风及肾衰竭等。

冠状动脉心脏病 (冠心病) —

- 冠状动脉是输送养份及氧气到心脏肌肉的主要血管，当冠状动脉因脂肪积聚物而收窄及硬化，便会减少血流量，而令供应心脏肌肉的养份及氧气不足，严重时更会令心肌受损。
- 是本港常见的心血管疾病之一，而且有年轻化的趋势。
- 高危因素包括：高血压、高血脂、糖尿病、吸烟和缺乏运动等。此外，男士亦较容易患上冠心病。

中风一

- 中风是由于脑部血管出现问题，引致血液、氧气和养份的供应失衡，最终脑细胞因缺氧而受损或死亡。
- 中风主要分为两类：
 - > 出血性中风 俗称「爆血管」，由于高血压或脑血管疾病，例如脑血管肿瘤而导致脑血管破裂。
 - > 缺血性中风 因脑血管硬化导致血管狭窄及闭塞或因血凝块流到脑血管造成闭塞。
- 高危因素包括：长者、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟和缺乏运动等。此外，男士亦比较容易患上中风。



肾衰竭一

- 肾衰竭是指肾脏在受到伤害后，原有功能下降或消失，导致水、尿素及其他代谢废物的排泄发生障碍。
- 根据医院管理局资料，在2005年新诊断的肾衰竭个案中，有10%是由高血压所致，而且也有年轻化的趋势。

工作如何影响血压

工作上某些情况或需要，可能会影响血压的稳定性，患者要特别留意，例如：

1. 寒冷的工作环境

- 低温会令血管收缩，引致血压上升。



2. 工作压力

- 可导致情绪紧张，令血压上升。

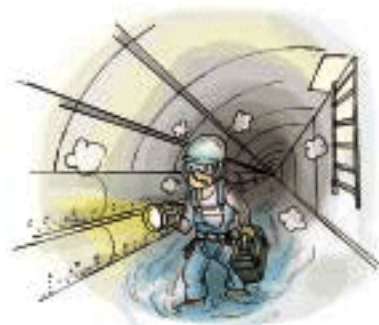


3. 工作量大

- 体力需求增加，加速新陈代谢，并令血压上升。

4. 炎热及潮湿的工作环境

- 若进行体力劳动的工作，有可能因大量出汗及血管膨胀而导致体位性低血压。



另外，工作忙碌有可能令患者忘记按时服药，因而影响高血压治疗的成效。然而，患者必须紧记，无论工作如何忙碌，仍应按时服药。假若忘记了服药，亦不可企图补足未服的药量而一次过服用双倍的药量，因为这样会造成血压急速下降，严重时更会导致生命危险。若血压上升，应赶快就医，不可自行增加药量。

高血压如何影响工作

治疗控制方面

- 假如血压受到控制，一般是不会对工作构成影响的。
- 一些患者服食降血压药物后，特别是治疗初期，会觉得昏眩和疲倦，甚至会影响情绪和工作。若要从事一些危险性高或涉及他人安全的工作时，例如在高空、地底、水上或水中工作、操作机械，和驾驶交通工具等，必须先征询医生的专业意见，避免发生意外。

并发症方面

高血压可能会导致多种并发症，如冠心病、心脏衰竭、中风、肾衰竭及视网膜血管病变等，影响工作能力。所以患者必须定期覆诊，以便医生及早作出诊治，并就工作安全及健康方面提供专业意见。

预防方法



- 均衡饮食，进食低糖、低盐、低脂及高纤维的食物
- 定时进行运动



○ 控制体重

时间表



○ 作息定时



○ 充足休息



○ 定期检查身体，
以监察血压的水平



○ 避免吸烟



○ 不要酗酒

高血压患者应该

- 继续采取以上预防措施，以避免病情恶化
- 了解自己的病情，如定时量度血压及留意并发症病征
- 清楚药物的效用、其副作用，以及服用指示细则



- 遵从医护人员的治疗指示，定时定量服药



- 定期覆诊



到目前为止，原发性高血压仍未可根治，但适当的饮食、运动和生活习惯，配合所须的药物治疗，可有效控制血压水平及延缓并发症的出现，并可保持健康状态，以应付工作需要。

咨询服务

如你对本小册子有任何疑问或想查询职业健康及卫生事宜，可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

你亦可透过互联网，找到劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料。本处网址是：<http://www.labour.gov.hk>。

你并可透过职安电话热线：2739 9000，查询职业安全健康局提供各项服务的资料。

投诉热线

如有任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线：2542 2172。所有投诉均会绝对保密。

