

工作與 高血壓



勞工處
職業安全及健康部



本小冊子由勞工處職業安全及健康部編印

2008 年 3 月版

本小冊子可以在勞工處職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm 直接下載。查詢各辦事處的地址及電話，請致電 2559 2297。

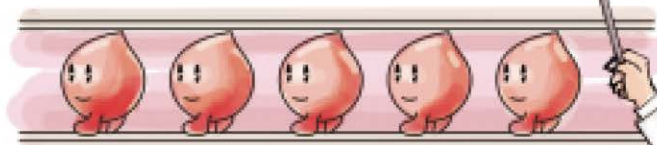
歡迎讀者複印本小冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如須複印，請註明錄自勞工處刊物《工作與高血壓》。

甚麼是高血壓

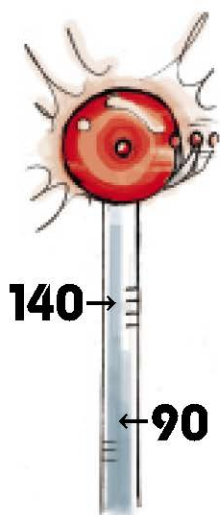
血壓是血液對血管壁所產生的壓力，會隨著心臟的跳動而變化。當心臟收縮時，血管內血流量增加，血管壁所承受的最大壓力，稱為收縮壓；當心臟放鬆時，血管內血流量放緩，血管壁所承受的壓力會減少，此時期的血壓稱為舒張壓。



血管內血流量增加



血管內血流量放緩



高血壓是一種常見的慢性疾病，根據世界衛生組織的定義，高血壓是指在休息狀態下血壓持續位於或高於140(收縮壓)/90(舒張壓)毫米水銀柱(mmHg)。

高血壓的分類

高血壓大致可分為原發性和繼發性兩類。

原發性高血壓

佔所有高血壓病人約九成，確實的成因不明，通常與年齡、遺傳、飲食習慣、吸煙、酗酒、精神緊張、過度疲勞、缺乏運動和肥胖有關。

繼發性高血壓

佔所有高血壓病人約一成，與某些疾病如慢性腎病、甲狀腺分泌失調、大動脈狹窄等有關。如將繼發性高血壓的病因治癒，血壓通常會回復正常。

徵狀

輕微的高血壓一般沒有明顯病徵，多數在進行例行血壓測量時才被發現，較嚴重的高血壓可能會引致頭痛、頭暈、容易疲倦等現象。

治療方法

- 倘若血壓只是輕微上升，而沒有特別的致病原因，祇要透過健康的飲食和生活習慣，以及多做運動，便可有效地控制血壓的水平。

- 假如血壓持續偏高，則除了採取前述的非藥物療法外，亦可能需要服用適當的藥物。至於哪種藥物才適合，便要視乎病情的嚴重性、高血壓對患者生活的影響程度，以及患者是否有其他疾病等因素而定，必須徵詢醫生的專業意見並按照處方的份量及時間服用。
- 常用的降血壓藥物有：
 - 利尿劑 (Diuretics) — 增加排尿功能，藉此降低血壓。
副作用：可能導致低鉀血症；部份病人在服藥初期或會有疲倦、昏眩、乏力等感覺。
 - 乙型腎上腺素阻斷劑 (β -blockers) — 抑制交感神經，從而減低心臟速率，以助血壓降低。
副作用：可能導致哮喘病及慢性阻塞性肺病惡化；或會掩蓋使用胰島素的糖尿病人的低血糖徵狀，因而降低他們對低血糖的警覺性；部份病人或會有疲倦、昏眩、手足冰冷及失眠等。
 - 血管緊張素轉換酶抑制劑 (ACE inhibitors) — 降低血管收縮素轉化的作用，從而降低血壓。
副作用：部份病人或會有咳嗽，口乾或頭暈等。
 - 鈣離子通道阻斷劑 (Calcium channel blockers) — 抑制鈣離子進入細胞，降低血壓。
副作用：部份病人或會有頭痛、昏眩、臉部發熱、牙肉增生或水腫等現象。
- 即使病徵已完全消失或血壓水平已受到滿意的控制，患者亦不應自行減少藥物份量或停服藥物。此外，患者亦應定期覆診，檢查血壓的水平。

併發症

常見的併發症如冠心病、中風及腎衰竭等。

冠狀動脈心臟病 (冠心病) —

- 冠狀動脈是輸送養份及氧氣到心臟肌肉的主要血管，當冠狀動脈因脂肪積聚物而收窄及硬化，便會減少血流量，而令供應心臟肌肉的養份及氧氣不足，嚴重時更會令心肌受損。
- 是本港常見的心血管疾病之一，而且有年輕化的趨勢。
- 高危因素包括：高血壓、高血脂、糖尿病、吸煙和缺乏運動等。此外，男士亦較容易患上冠心病。

中風 —

- 中風是由於腦部血管出現問題，引致血液、氧氣和養份的供應失衡，最終腦細胞因缺氧而受損或死亡。
- 中風主要分為兩類：
 - > 出血性中風 俗稱「爆血管」，由於高血壓或腦血管疾病，例如腦血管腫瘤而導致腦血管破裂。
 - > 缺血性中風 因腦血管硬化導致血管狹窄及閉塞或因血凝塊流到腦血管造成閉塞。
- 高危因素包括：長者、高血壓、高血脂、糖尿病、吸煙和缺乏運動等。此外，男士亦較容易患上中風。



腎衰竭 —

- 腎衰竭是指腎臟在受到傷害後，原有功能下降或消失，導致水、尿素及其他代謝廢物的排泄發生障礙。
- 根據醫院管理局資料，在2005年新診斷的腎衰竭個案中，有10%是由高血壓所致，而且也有年輕化的趨勢。

工作如何影響血壓

工作上某些情況或需要，可能會影響血壓的穩定性，患者要特別留意，例如：

1. 寒冷的工作環境

- 低溫會令血管收縮，引致血壓上升。



2. 工作壓力

- 可導致情緒緊張，令血壓上升。

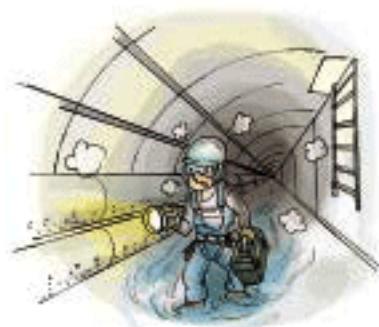


3. 工作量大

- 體力需求增加，加速新陳代謝，並令血壓上升。

4. 炎熱及潮濕的工作環境

- 若進行體力勞動的工作，有可能因大量出汗及血管膨脹而導致體位性低血壓。



另外，工作忙碌有可能令患者忘記按時服藥，因而影響高血壓治療的成效。然而，患者必須緊記，無論工作如何忙碌，仍應按時服藥。假若忘記了服藥，亦不可企圖補足未服的藥量而一次過服用雙倍的藥量，因為這樣會造成血壓急速下降，嚴重時更會導致生命危險。若血壓上升，應趕快就醫，不可自行增加藥量。

高血壓如何影響工作

治療控制方面

- 假如血壓受到控制，一般是不會對工作構成影響的。
- 一些患者服食降血壓藥物後，特別是治療初期，會覺得昏眩和疲倦，甚至會影響情緒和工作。若要從事一些危險性高或涉及他人安全的工作時，例如在高空、地底、水上或水中工作、操作機械，和駕駛交通工具等，必須先徵詢醫生的專業意見，避免發生意外。

併發症方面

高血壓可能會導致多種併發症，如冠心病、心臟衰竭、中風、腎衰竭及視網膜血管病變等，影響工作能力。所以患者必須定期覆診，以便醫生及早作出診治，並就工作安全及健康方面提供專業意見。

預防方法



- 均衡飲食，進食低糖、低鹽、低脂及高纖維的食物
- 定時進行運動



○ 控制體重

時間表



○ 作息定時



○ 充足休息



○ 定期檢查身體，
以監察血壓的水平



○ 避免吸煙



○ 不要酗酒

高血壓患者應該

- 繼續採取以上預防措施，以避免病情惡化
- 了解自己的病情，如定時量度血壓及留意併發症病徵
- 清楚藥物的效用、其副作用，以及服用指示細則



- 遵從醫護人員的治療指示，定時定量服藥



- 定期覆診



到目前為止，原發性高血壓仍未可根治，但適當的飲食、運動和生活習慣，配合所須的藥物治療，可有效控制血壓水平及延緩併發症的出現，並可保持健康狀態，以應付工作需要。

諮詢服務

如你對本小冊子有任何疑問或想查詢職業健康及衛生事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

你亦可透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處網址是：<http://www.labour.gov.hk>。

你並可透過職安電話熱線：2739 9000，查詢職業安全健康局提供各項服務的資料。

投訴熱線

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職業安全投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。

