PHARM+
藥健同心聖雅各福群會
社區藥房

社區藥房服務所有公眾人士
藥劑服務無需預約

服務時間 (星期日及公眾假期休息)

星期一至五	10:00 - 18:00
星期六	10:00 - 13:00 14:00 - 18:00
星期日	休息
公眾假期	休息

如何前往

PHARM+
藥健同心聖雅各福群會
社區藥房

聖雅各福群會
St. James' Settlement

聯絡我們

電話 :2116 8836

WhatsApp
5981 6947

地址: 香港北角英皇道383號9樓全層(北角地鐵站B1出口)

PHARM+
藥健同心聖雅各福群會
社區藥房

健康記錄小冊子

自我管理・守護健康

血壓　血糖　心跳率

策劃及捐助

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

合作夥伴

聖雅各福群會
St. James' Settlement

藥健同心
聖雅各福群會社區藥房

藥健同心聖雅各福群會社區藥房是非牟利的社區藥房，由香港賽馬會慈善信託基金撥款，聖雅各福群會營運。

服務對象
(藥劑服務無需預約)

- 慢性疾病及輕症患者
- 公眾人士

服務目標

爲社區提供專業的藥劑師配藥及免費個人健康諮詢服務，供應價格相宜的醫藥保健用品，以減輕市民醫療負擔同時提升自我管理健康及疾病能力，從而拓展地區基層醫療服務，協助減輕對公共醫療服務的依賴。

服務內容

1 藥物管理服務

進行一對一用藥諮詢，詳細解釋用藥疑問，整合藥物紀錄，檢視藥物用途及副作用

2 健康管理諮詢服務

藥劑師根據您或您家人的健康需求，提供個人化建議，包括非處方藥物諮詢及健康管理建議

3 處方配藥服務

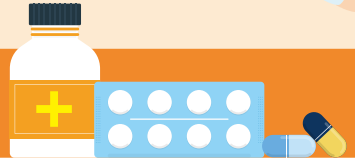
爲持有醫生處方人士提供價格相宜藥物及用藥指導

4 健康檢查服務

例如血壓檢查及心房顫動篩查服務等

我的姓名：

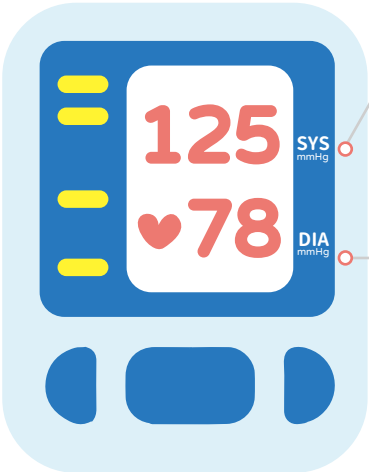
服用藥物：



甚麼是血壓？

血壓是當心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。我們需要維持正常的血壓，推動血液在體內運行，才能把氧氣和營養輸送到身體各組織。

血壓可以利用血壓計量度出來，一般以毫米水銀柱（mmHg）為單位。血壓度數由兩組數字組成：



收縮壓（又稱上壓）

代表心臟收縮泵血時加諸血管壁的壓力

舒張壓（又稱下壓）

代表心臟放鬆時血管壁所承受的壓力

正常血壓並不固定，會隨著時間有所變化，亦會受情緒的起伏和不同程度的體能活動影響。

甚麼是高血壓？

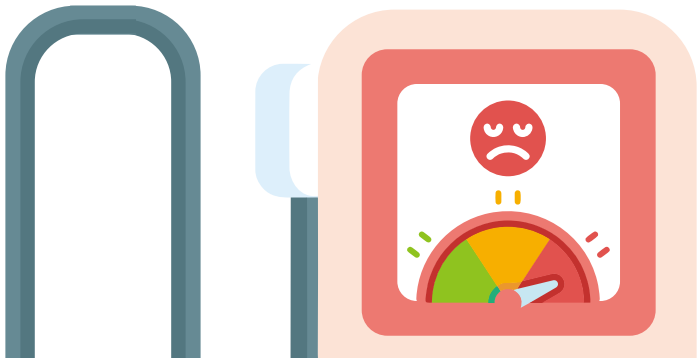
高血壓是一種慢性疾病，指動脈血管壁所承受的壓力持續處於高水平。

就成年人來說，高血壓是指上壓長期處於140mmHg或以上，或下壓長期處於90mmHg或以上。

分類	收縮壓(上壓)		舒張壓(下壓)
一般成年人	< 120 mmHg		< 80 mmHg
前期高血壓	120-139 mmHg	或	80-89 mmHg
高血壓	≥ 140 mmHg		≥ 90 mmHg

多加注意

血壓上升可能是身體面對壓力時的正常反應，因此血壓偶然高於正常水平並不一定代表患上高血壓。如有疑問，應諮詢醫生的意見。



何時量度血壓：

- 不要在感到不適、寒冷、焦慮、有壓力、疼痛或憋尿時量度
- 建議每日選擇固定的時間點進行測量
- 避免在以下血壓較高時段量血壓：
  睡醒時(清晨或午睡後)、活動後、生氣時

一週量七天
天天量血壓

每日選擇
固定的時間點測量

每次量兩次
記錄平均值

量度血壓前：

- 在量度血壓前的30分鐘不要運動、吸煙、進食或飲用含咖啡因的飲料（例如茶或咖啡)
- 穿鬆身衣服
- 先放鬆休息5分鐘，期間不要做分心的活動（例如談話或看電視）

量度血壓時應有的姿勢：

小提醒

量血壓前先安靜休息5~10 分鐘，
若容易緊張可休息20分鐘或半小時

- 靠著背舒適地坐下
- 捲起衣袖露出手臂，再以袖帶包捲手臂
- 確保手臂承托於心臟同一水平
- 雙腳平放在地上，不要交叉雙腿

量度血壓需注意事項：

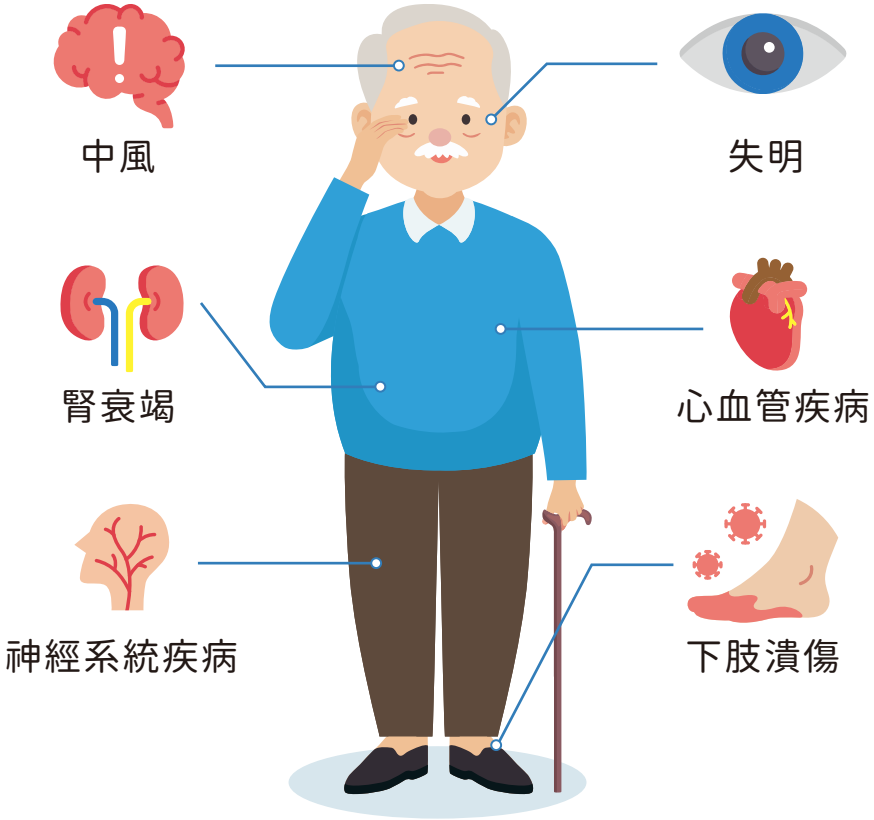
- 在量度血壓時，保持放鬆和不要說話
- 首次量度血壓後，將袖帶完全鬆開，重覆之前的步驟再量度一次。兩次量度最少相隔1分鐘
- 取兩次量度得出度數的平均數。倘若兩者相差超過5mmHg，應額外多量度一次再取其平均數
- 紀錄度數以持續監測血壓
- 如有任何疑問，應請教醫護人員

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種因缺乏胰島素、或身體對胰島素的反應減低，或同時因為這兩種情況而引致血糖水平上升的慢性疾病。

在糖尿病II型或非胰島素依賴型糖尿病中，胰島素的分泌會減少，而身體的細胞亦減低對胰島素的反應。

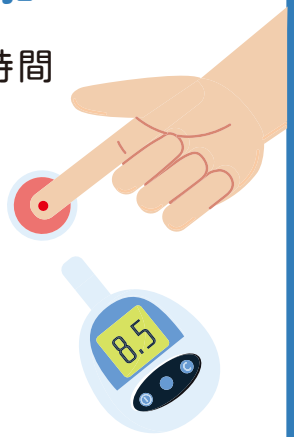
糖尿病會增加患上以下併發症的機會：



測試血糖的次數及時間：

- 測試血糖的時間包括：
  空肚、餐後兩小時、睡前、運動前後、身體不適時
- 因應個別患者的情況作出增減，亦可與醫護人員共同訂立
- 從自我監察血糖記錄中，追蹤飲食、運動或生活中的變化與血糖值的關係

若有以下情況，應將測試次數增加：



- 剛展開新生活，如新工作或改變工作時間
- 出現感染情況
- 剛更改藥物劑量
- 飲食及/或運動方面正進行調整
- 糖化血紅素值 (HbA1C) 有惡化趨勢
- 出現低血糖的症狀

糖尿病患者	空腹血糖值	餐後2小時血糖值	糖化血紅素 (HbA1c)
理想值	4-6 mmol/L	5-8 mmol/L	< 6.5%
合理水平	4-7 mmol/L	5-10 mmol/L	< 7%
不理想	> 7 mmol/L	> 10 mmol/L	—

*只供參考，請與你的醫護人員討論，共同訂立控制目標

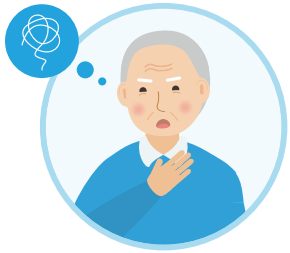
甚麼是低血糖？

一般來說，當血糖數值低於3.9 mmol/L時便屬於低血糖。低血糖是使用胰島素或降血糖藥可引致的副作用，或藥物與飲食、運動之間的配合不當，便可能發生低血糖。

低血糖常見症狀：

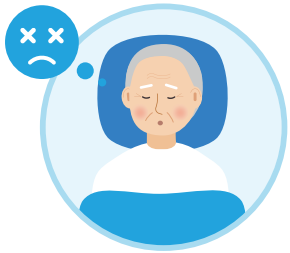
輕度：

發抖、緊張、冒汗、煩躁、心跳加快、焦慮、頭痛、飢餓



中度：

嗜睡、視力模糊、噁心



重度：

失去反應能力、抽搐、昏迷、甚至死亡

低血糖處理方法：

1. **立即補充糖分：**可攝取15克快速起效的碳水化合物，例如：半杯果汁（120-150毫升）或3-4顆方糖、糖果等
2. **等候15分鐘：**觀察症狀是否緩解，如未改善，重複補充糖分
3. **持續觀察：**血糖恢復正常後，應進食一些含有蛋白質和碳水化合物的食物，以保持血糖穩定
4. **就醫：**若症狀無法緩解或非常嚴重，應立即尋求醫療幫助

*當患者出現神志不清或昏迷的情況時，應立即將患者送往急診室，切勿強行餵食或飲水。

低血糖預防措施：

- 按指示定時用藥，定期測量血糖水平
- 應建立定時定量飲食習慣，避免飲酒
- 適量運動，運動前後注意補充適量的碳水化合物
- 日常應隨身攜帶糖果，以備低血糖發生時服用
- 如低血糖情況經常出現，應與醫生或藥劑師商討

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	

健康指標記錄

糖化血紅素 HbA1c(%)		測量日期

日期	血壓 (mmHg)		心跳率	血糖測試記錄 (mmol/L) 空肚/餐後2小時			備註
	下壓	下壓		早上	中午	晚上	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	
				空肚/餐後	空肚/餐後	空肚/餐後	