



## 抗高血壓藥

高血壓指長期性、持續地高於正常標準之血壓。若無適當的治療，高血壓會引致嚴重的併發症，例如中風、冠心病及腎衰竭等。

患有高血壓的病人必須長期服用抗高血壓藥。抗高血壓藥雖不能徹底解決高血壓，但若控制血壓，便可防止高血壓所引致的心力衰竭、腎功能衰竭、急中風及延緩動脈粥樣硬化。一般而言，抗高血壓藥必須終生服用。

### 藥物的分類

常用的抗高血壓藥可分為三大類：

- 一．利尿劑：作用是通過增加小便排泄來達到降血壓的目的。常見的藥物有氫氯噻嗪(Hydrochlorthiazide)及吲達帕胺(Indapamide)等。
- 二．血管擴張劑：作用是令身體內的血管舒張，以達到降血壓之目的。常見的藥物有硝苯地平(Nifedipine)。
- 三．其他藥物：作用是調節身體控制血壓的功能，所以能夠有效控制血壓水平。常見的藥物有美托洛爾(Metoprolol)、普萘洛爾(Propranolol)、甲基多巴(Methyldopa)及卡托普利(Captopril)等。

所有抗高血壓藥必須由醫生處方才可以在註冊藥房購買，並應按時依照醫生指示服用。

### 藥物的副作用

抗高血壓藥的副作用因藥而異，較常見的包括下列的暫時性反應：

- 一．頭痛、虛弱或疲倦。
- 二．從坐或臥的姿勢迅速站立時，感到眩暈。
- 三．手指或腳趾感到麻木或刺痛。
- 四．手腳冰冷。
- 五．眼睛、口腔及咽喉乾涸。
- 六．發惡夢或睡眠困難。

如有此種情況，毋須擔心，大部份病人在服藥一段時間後，反應會逐漸消失。如發覺不良反應持續或加劇，應即往請教醫生。

## 用藥心得

服用抗高血壓藥，需要留意以下幾點：

- 一． 認識自己所服藥物的名稱及劑量。
- 二． 按照醫生吩咐定時服藥，俾能有效控制高血壓。即使覺得病情好轉，仍需繼續服藥。
- 三． 未經醫生指示，切勿自行停止服藥。盡可能在每日相同時間服用藥物，如果忘記服藥，應盡快補服所忘記的劑量，但倘若當時已差不多需要服食下一劑量，就不應補服，應依時服食下一劑量，切勿服用雙倍的劑量。
- 四． 服藥時不可與酒精類飲品同服，以免導致暈眩或昏倒。
- 五． 如果要服用其他藥物，例如咳藥水、感冒藥及止咳藥等，應先請教醫生，以免影響抗高血壓藥的功效。在覆診時，可帶同病歷簿或有標籤的藥物袋給予醫生參考。
- 六． 不要把不同的藥物放在同一藥瓶內。每種藥物應放置於原本貼有標籤的容器中。
- 七． 藥物存量應足夠數天之用，切勿到最後一刻才配藥。

## 生活適應

患有高血壓，在日常生活中，應留意以下幾點：

- 一． 戒煙。
- 二． 少吃鹽，減少吃醃製或加工食物，例如腊腸、鹹菜、薯片等。
- 三． 減少飲用含咖啡因的飲品，例如濃茶、咖啡及可樂等。
- 四． 定期做適量運動。
- 五． 保持理想體重。
- 六． 學習自我鬆弛，因為憂慮，發脾氣及過份緊張，都會引致血壓上升。

## 藥物的貯存方法

藥物應貯存在陰涼及乾燥的地方，除個別藥物之標籤上有特別指示外，一般毋須存放在雪櫃內。此外，藥物要妥善貯存，以免兒童誤服而發生意外。

