

高血壓一直是國民健康的一大威脅，其衍生出相關疾病總是名列國人十大死亡原因中。隨著全民健保實施，雖然病患服藥遵從性已有顯著改善，不過仍然低於百分之五十。因此在實務上仍常發現有人因高血壓未適當治療而有腦中風、心肌梗塞等併發症的憾事。高血壓病患的服藥遵從性不佳，其中有一大部分原因是因為對高血壓的治療相關認知有誤解。現提供一些我過去在診間常被詢問的高血壓常見問題與解答，希望有助於提醒高血壓病患與醫師配合並按時服藥，共同對抗高血壓這無聲殺手。

1> 何謂高血壓？何時要考慮吃藥控制？

高血壓是指人體動脈內壓力太高。以一般水銀血壓計或電子血壓計來說，測量自己上臂的血壓時，常會出現收縮壓與舒張壓兩個數字，就代表你當時的血壓。如果你的血壓較高(收縮壓大於 140 或者舒張壓大於 90 毫米汞柱)，就要小心自己有可能有高血壓的毛病，該注意自己平時的血壓高低。如果不止一次，甚至幾乎每次量血壓的結果都是偏高，可以考慮請教醫師，是否真正有高血壓，是否需要藥物來幫忙控制。

2> 高血壓對身體之常見傷害？

高血壓對身體的傷害，主要集中在五大器官上，即心臟，腦部，腎臟，眼底視網

膜與大血管。高血壓可以傷害其中一個或多個器官，造成其功能損害。例如，如果是心臟，可以造成心臟衰竭或心肌梗塞；如果是腦部，可以造成腦中風(出血或血管阻塞)；如果是腎臟，可以造成蛋白尿或腎功能變壞，甚至腎臟衰竭而需要洗腎。

3> 為什麼要吃高血壓的藥？

正因為高血壓可能造成心臟，腦部，腎臟，眼底視網膜與大血管五大器官的傷害，不管是短暫的或是永久的影響，對健康都是很不好的。經由國內外多年研究，證實經由藥物控制血壓，不讓血壓常常偏高，確實可以減少罹患高血壓併發症，降低腦中風與心肌梗塞的危險。為了降低風險，按時服用治療高血壓的藥，來使自己的血壓不再偏高，是最聰明的選擇。

4> 高血壓的藥要吃多久？可不可以停？

因為高血壓的成因中，九成以上是所謂的原發性高血壓，與年齡與先天遺傳等多項因素有關，多半是無法根本消除的，而且其情形多半會繼續持續下去。因此，服用藥物不可能只服用幾天就能停藥，而是應該要長期服用。如果擅自停用原來控制良好的高血壓的藥，則將使身體再次暴露於高血壓所造成身體傷害的危險中，反而功虧一簣。

5> 高血壓的藥有沒有副作用？

沒有藥可以保證沒有任何副作用。不過，現在常見治療高血壓的藥的副作用大多很輕微，即使在使用上如果有懷疑時，可以與您的醫師討論是否需要調整劑量或

改用其他藥物。大多數高血壓藥的副作用是短暫的，只要停藥或是換藥後就會改善。切勿因為擔心可能有藥物副作用而放棄以藥物治療高血壓的機會，這樣因噎廢食，反而得不償失。

6> 高血壓的藥該何時吃？

為了讓病患能遵醫囑按時吃藥，一般高血壓的藥常常設計成一天一次，多半建議早上服用。不過有些研究建議晚上吃，可能有其特殊好處。不過每個病患情況並不全然相同，如果血壓在二十四小時內常變動很大時，仍然建議與醫師討論何為最佳服藥時間與次數。

7> 如何知道血壓控制好不好？

高血壓素有無聲殺手之稱，就是因為高血壓本身未必有明顯症狀，可以自動提醒患者需要加以注意。因此絕對不能以有無自覺的不適(如頭痛，後頸痠痛等)來判斷是否已經將血壓控制好。高血壓病患要想了解自己的血壓控制情形，除了就在診時需量測血壓外，更建議自己養成定期量血壓的習慣。了解自己的血壓情形，才能與醫師密切合作，運用生活方式改善與藥物來達到血壓控制的目的。

8> 那一種高血壓的藥最好？

在診間常有病患要求用最好的藥來控制血壓。不過，事實上最大的問題是什麼是最好的藥？是最貴的藥？最快有效的藥？還是最新的藥？在高血壓藥物的第一選擇上，至今仍未有一致共識。此外，高血壓的藥常需另外配合病患的血壓以外的病況不同而有不同的選擇。在治療高血壓藥物的選擇上有多種選擇，不同種類

的藥物有其不同特性，需依照每位病患個別情況去作考量。依照臺灣心臟醫學會建議，下列因素應列入考慮：一、過去病患的治療經驗；二、高血壓相關危險因子；三、身體器官是否受損；四、是否有禁忌或不適宜情況；五、專家意見；六、不同藥物的可能費用；七、病患的遵從性。可見高血壓藥物的選擇須考慮許多複雜的因素，無法一概而論，因此仍然建議與醫師討論來作最佳選擇與最後決定。

9> 我可不可以吃別人的高血壓的藥？

每個高血壓病患有其特殊情況，未必能夠適合他人的高血壓用藥。而且治療高血壓往往是一件長期的工作，而且與每個人的健康息息相關。如果自己已有經醫囑服用高血壓藥物。某日臨時沒藥而家人又恰好有相同成分與劑量的藥，才可以臨時就急借用一下。如果是第一次服藥，切勿自行試用，以免出現不必要的危險。

10> 高血壓是不是只要吃藥就好了？

服用高血壓藥物，不讓血壓常常偏高，是為了減少罹患高血壓併發症，降低腦中風與心肌梗塞等的危險。不過，控制高血壓的方法不是只有用藥一途；控制體重、常運動、不吸煙與減少鹽分攝取，皆有助於血壓控制。定期量血壓並與醫師配合，是高血壓病患自助的不二方法。