

## 藥劑師教你認識正確的用藥觀念

✘ 服用降血壓藥後便不再需要在生活上作調適。

✔ 大部份患者都不願意在生活上作出改變，認為這是一件苦事，而且維持原有生活方式也不覺得有什麼害處或不適。事實上，這些生活習慣會不斷影響健康，令高血壓惡化。例如經常大量飲酒及吃高鹽份食物會令血壓上升；進食含高脂高膽固醇食物及抽煙會增加患心血管疾病的風險；而過胖亦會增加心臟和血管的負荷。所以要有良好的治療效果，便應同時在生活上作調適。

✘ 害怕藥物的副作用，不肯用藥。

✔ 不是每個人用藥後都會出現副作用，而副作用的嚴重程度亦因人而異，毋須過份擔心。如因害怕藥物的副作用而擅自更改劑量或停藥，有機會令病情惡化，後果反而更為嚴重。一般的副作用通常均屬輕微，並會隨身體的適應而逐漸減退。若副作用嚴重影響日常生活或情況惡化，便需告知醫生或藥劑師，以便作出跟進。現時有多種降血壓藥可供處方，醫生會因應個別情況選擇合適的藥物。

✘ 只有生活緊張的人才會患高血壓。只要保持心境輕鬆，便毋須用藥也可醫治高血壓。

✔ 高血壓可以發生在任何人身上，保持心情輕鬆只能產生輔助作用，或有助使用最少藥量便能控制病情。

✘ 用藥一段時間後血壓已受控制或沒感到身體不適，便相信病情已好轉，故自行減少劑量或停藥。

✔ 減藥或停藥與否必須由醫生決定。高血壓並無明顯症狀，因此沒感不適並不等如病情已受控制。至於藥物主要是幫助控制血壓水平，並不能完全根治高血壓，擅自改變劑量或停藥有機會引致血壓再度升高。按指示每天定時用藥，才能把血壓控制平穩。因此切勿單憑病徵而擅自改變劑量。

✘ 自己嘗試服用其他降血壓藥，因為

- \* 是親友介紹的，聽說非常有效。
- \* 醫生要我服多種降血壓藥，而朋友只需服一種，他服的肯定是較好的特效藥。

✔ 降血壓藥有很多種。因應每個人的病況及對藥物的反應，用藥的種類及劑量亦有所不同。有些患者只需服用一種降血壓藥，而有些則要配合多種服用。病人切勿自行停藥或自行服用其他藥物（中藥、中成藥或西藥），以免影響療效，導致血壓失控。

## 忘記用藥處理方法

應儘快補用適量的劑量，若記起時已接近使用下一劑量的時間，便不必補用，只需依時使用下一劑量。

切勿使用雙倍的劑量。

## 貯存藥物須知

- ♥ 把藥物存放在陰涼乾爽的地方，避光保存。
- ♥ 把藥物存放在孩童不能觸及的地方。
- ♥ 過期或完成療程後剩餘之藥物應立即棄掉。
- ♥ 切勿與他人共用藥物。

❓ 如有疑問，

請向你的醫生、藥劑師或有關的醫護人員

查詢。

S/N: 014Cv2 (09/2016)

# 心臟科藥物之 降高血壓藥



## 甚麼是高血壓



心臟可說是人體內的一個泵，以一收一放的動作推動血液運行全身，當血液泵進動脈血管時，會對血管壁產生一種壓力，稱為血壓。心臟收縮及舒張時會產生不同的壓力，故血壓有「收縮壓」（俗稱「上壓」）及「舒張壓」（俗稱「下壓」）兩種。正常的血壓定義一般為上壓低於 120mmHg，下壓低於 80mmHg。至於高血壓的定義一般為上壓高於 140mmHg，下壓高於 90mmHg。在正常與高血壓之間的水平為邊緣水平。

血壓會受某些因素影響而偶然高於標準，這並不一定代表已患上高血壓症。當血壓在反覆量度後仍持續高於相應標準水平時才算是高血壓症。高血壓的成因九成屬原發性，即原因不明，餘下一成屬繼發性，即由其他疾病引起，例如腎病、內分泌病及血管病症等。由於血壓會隨年齡的增長而上升，故年長者較易患有高血壓。

高血壓症並沒有明顯病徵，大部份患者都不會感覺不適，通常只在量度血壓後才發現患有此病。若高血壓長期沒有得到適當的治療，可導致心臟、腦部、眼睛及腎臟的機能受損，引致嚴重的併發症，如心臟衰竭、心臟病發、中風、視網膜病變及腎衰竭，甚至死亡。血壓愈高，出現併發症的機會愈大。

## 治療高血壓可預防併發症產生 要達至成功的治療有賴你的合作

原發性高血壓屬慢性疾病，不能完全根治。不過，只要有適當的治療，令血壓下降，便可減低併發症出現的風險。一般治療高血壓會先在上生活上作調適，若血壓仍未受控才輔以藥物治療。

### 生活上要注意的事項包括：

- ♥ 定期量度血壓。
- ♥ 均衡飲食，少吃含高鹽、高脂、高膽固醇的食物，多吃蔬菜及水果。
- ♥ 戒煙、少飲酒和限制咖啡因的攝取量。
- ♥ 適量運動。
- ♥ 保持適當體重，過重人士應注意體重控制。
- ♥ 充份休息，避免過勞，保持心境開朗。

### 用藥應注意：

- ♥ 按指示定時用藥，切勿擅自停藥或更改藥物劑量或用藥次數。
- ♥ 儘量在每天同一時間用藥。
- ♥ 如果曾對藥物有過敏反應，請先向醫生或藥劑師查詢。
- ♥ 懷孕、計劃懷孕或餵哺母乳的婦女在用藥前請先告知醫生和藥劑師。
- ♥ 未經醫生指示，切勿隨便使用其他藥物，包括保健產品、中藥、中成藥或西藥。
- ♥ 將用藥上的困難告知醫生或藥劑師，讓他們了解你的情況，以便作出跟進。
- ♥ 用藥後如果情況持續或惡化，應立即求醫。

## 認識降高血壓藥物

藥類	常見副作用	注意事項
<b>利尿藥（俗稱去水丸）</b> 如 Frusemide, Indapamide, Spironolactone, Hydrochlorothiazide 等	尿頻、眩暈、腸胃不適	※ 應在早上服用，以避免晚上排尿頻密影響睡眠。 ※ 利尿藥能影響體內鉀的水平，未經醫生指示，不要隨意使用含鉀的藥物、補充劑或代鹽。 ※ 與食物同服可減輕腸胃不適的副作用。 ※ 如出現抽筋及肌肉無力等症狀，應告知醫生。
<b>鈣離子阻斷劑</b> 如 Amlodipine, Diltiazem, Felodipine, Nifedipine 等	頭痛、面部潮紅、便秘、踝部腫脹、噁心、眩暈	※ 多吃高纖維食物（如蔬菜）及多喝水可減輕便秘的副作用。 ※ 服用某些鈣離子阻斷劑時，例如 Nifedipine 或 Felodipine，應避免進食西柚或飲用西柚汁。
<b>β型阻斷劑</b> 如 Atenolol, Metoprolol, Propranolol 等	心跳減慢、手腳冰冷、腸胃不適、疲倦、眩暈、睡眠失調	※ 哮喘及慢性支氣管病患者須注意，此類藥物可引發氣喘。 ※ 糖尿病患者須注意，此類藥物可掩蓋低血糖症狀。 ※ 如出現下列症狀應立即求醫：四肢水腫、呼吸困難。
<b>血管收縮素抑制劑</b> 如 Captopril, Enalapril, Lisinopril, Perindopril, Ramipril 等	持續乾咳、影響味覺、皮疹、眩暈（特別是服用初期）	※ 懷孕期間切勿服用。 ※ 此類藥物會增加血液中的鉀含量，未經醫生指示，不要隨意使用含鉀的藥物、補充劑或代鹽。 ※ 除 Captopril 和 Perindopril 需進餐前服用外，此類藥物可在餐前或餐後服用。
<b>血管收縮素 II 接受體拮抗藥</b> 如 Candesartan, Irbesartan, Losartan, Valsartan 等	眩暈（特別是服用初期）、頭痛	※ 懷孕期間切勿服用。 ※ 此類藥物會增加血液中的鉀含量，未經醫生指示，不要隨意使用含鉀的藥物、補充劑或代鹽。
<b>血管擴張劑</b> Hydralazine	頭痛、噁心、嘔吐、心跳加速	※ 若有原因不明的紅斑、關節及肌肉疼痛等症狀，應通知醫生。
<b>中樞性降壓藥</b> Methyldopa	嗜睡、口乾、「體位性低血壓」*、頭痛	
<b>甲型阻斷劑</b> Prazosin, Terazosin	眩暈、睏倦、「體位性低血壓」*（尤其於服用首劑量後）	※ 初服或增加劑量後的首劑應在睡前服用，以避免產生「體位性低血壓」。

- \* 「體位性低血壓」指從坐臥的姿勢迅速站起時所產生的眩暈，慢慢站起可減輕此副作用。
- ※ 部份降高血壓藥可同時醫治其他病症，如預防心絞痛、心臟衰竭等。而「甲型阻斷劑」亦可醫治良性前列腺增生症。
- ※ 用藥後如有嗜睡、眩暈或視力模糊等副作用，切勿駕駛或從事需高警覺性的工作；避免飲酒，因酒精可加強此等副作用。
- ※ 若於使用藥物後出現過敏反應如皮膚敏感、面部或手部腫脹、呼吸困難等，請立即求醫。