

認識



聖德肋撒醫院
St. Teresa Hospital

降血壓

藥物



血壓篇

什麼是 血壓？

血壓是當心臟將血液送到身體各部分時所產生的力量。血壓值包括兩組數字——收縮壓（心臟跳動時血液對血管壁所造成的壓力）及舒張壓（心臟在兩次跳動之間血液對血管壁所造成的壓力）。



怎樣才算是高血壓？

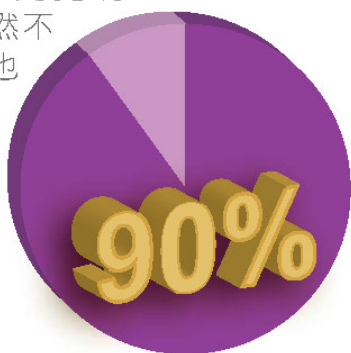
如果血壓值持續徘徊於 140/90 mmHg 或以上，即表示您患有高血壓。

血壓級別	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	< 120	及	< 80
前期高血壓	120 - 139	或	80 - 89
高血壓			
第一期	140 - 159	或	90 - 99
第二期	≥ 160	或	≥ 100

糖尿病及長期腎病患者，其血壓應保持 ≤130/80 mmHg。

什麼原因會導致高血壓呢？

超過九成的高血壓都是成因不明的。事實上，有很多人即使患有高血壓多年仍矇然不知，所以高血壓也被稱為「無聲的殺手」。成因不明的高血壓屬於原發性高血壓。引起原發性高血壓的因素如下：



患上原發性高血壓的因素

遺傳	先天性心臟病	腎臟機能不正常
運動量低	不健康的飲食習慣如高脂和多鹽	吸煙
服用藥物如類固醇	年老	身體機能退化
懷孕	身體過重	血管硬化收縮、閉塞

而其餘一成的高血壓則為繼發性高血壓。繼發性高血壓是由其它疾病所引起，當引發高血壓的疾病治癒後，血壓就會恢復正常。

患上繼發性高血壓的因素



高血壓對身體 有那些**害處**呢？

高血壓會增加心臟及大動脈的負荷，若果高血壓長期得不到適當的控制，最終會使你的心臟及大動脈不能如常運作，繼而影響其它器官，並引起各種併發症例如中風、心臟衰竭、腎衰竭等。

那些人屬於 高危一族呢？

雖然很多時候都不能確定導致高血壓的真正原因，但某些因素會使你比別人更易患上高血壓，這些因素包括：

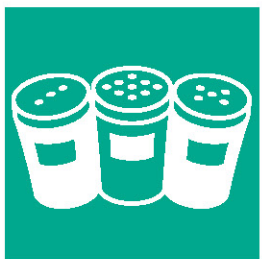
1. 肥胖 —— 體重指標（BMI）在 30 或以上的人士較易患上高血壓；
2. 攝取過多食鹽；
3. 酗酒；
4. 缺乏運動；
5. 遺傳 —— 若果你的近親中有人患有高血壓，你亦會較易患上高血壓；



缺乏運動



酗酒



攝取過多食鹽



遺傳



疾病



年齡

6. 疾病 —— 糖尿病、腎病及痛風病人亦會較易患上高血壓；
7. 年齡 —— 高血壓通常會在 35 歲或以後發生。大部分男性患者通常會在 35 至 55 歲之間患上高血壓，而女性則通常出現在更年期後；
8. 其它 —— 懷孕期婦女。

常見的謬誤

高血壓是常見的都市病，人人都有，我不需要太擔心吧！

答：在現今生活節奏快速的社會裡，高血壓確實變得越來越普遍。但是高血壓是導致中風的最大高危因素，並可能會引起各種併發症，後果可以很嚴重。所以如果你患上高血壓，就必須慎重處理，不可掉以輕心。

我現在還年輕，到中年才去檢查高血壓吧！

答：高血壓並不是年長人士所專屬的疾病。其實，年輕至 6 歲的小孩也有可能患上高血壓。所以你應該從年輕開始就養成定期檢查血壓的習慣，尤其是如果你屬於高危人士。



我患有高膽固醇的同時是否就會有高血壓呢？

答：不是！高膽固醇並不會直接導致高血壓，但很多導致高膽固醇的誘因同時亦是導致高血壓的高危因素：例如高脂飲食、缺乏運動及攝取過量酒精等。



治療篇

生活適應

預防及控制高血壓，除了使用藥物治療外，生活上作出適當的改變亦很重要！

健康的飲食習慣
—— 多進食水果、蔬菜及低脂的食物



減低鹽份的攝取

維持健康的體重

每天作適量的運動，
例如步行 30 分鐘

減少酒精的攝取



藥物治療

有很多不同種類的藥物會用於治療高血壓，它們的藥理機制各有不同，而你的醫生可能會處方一種又或多種降血壓藥給你。你應該跟從醫生的指示服藥，而不應自行減藥或停藥。



如果你正在服用降血壓藥，在服用其它藥物前（包括非醫生處方的藥物），應先向你的醫生或藥劑師查詢。



治療高血壓藥物之種類

藥物種類	藥名	作用
鈣離子阻斷劑 (Calcium Channel Blockers , CCB)	Amlodipine 、 Diltiazem 、 Felodipine 、 Lercanidipine 、 Nifedipine 、 Verapamil 等	鈣離子阻斷劑能影響鈣離子於心臟和血管細胞內的活動，因此，它可使血管壁放鬆，從而增加血液和氧氣的輸送到心臟，同時亦能降低心臟本身的負荷。
血管緊張素 II 型受體阻斷劑 (Angiotensin II Receptor Blockers , ARB)	Candesartan 、 Irbesartan 、 Losartan 、 Olmesartan 、 Telmisartan 、 Valsartan 等	這類藥物能直接抑制血管緊張素受體，令血管擴張及血液體積減低，從而降低血壓。
血管緊張素轉化酶抑制劑 (Angiotensin-Converting Enzyme [ACE] Inhibitors)	Captopril 、 Enalapril 、 Lisinopril 、 Perindopril 、 Ramipril 等	這類藥物能抑制血管緊張素之轉化，從而使血管擴張，血壓下降。
α -受體阻斷劑 (Alpha - Blockers)	Doxazosin 、 Prazosin 、 Terazosin 等	這類藥物能鬆弛血管的平滑肌，令小動脈及小靜脈血管擴張，使血壓下降。
β -受體阻斷劑 (Beta - Blockers)	Atenolol 、 Bisoprolol 、 Carvediol 、 Celiprolol 、 Metoprolol 、 Propranolol 等	這類藥物減低心臟跳動的頻率和心臟的工作，從而令血壓減低。
利尿劑 (Diuretics)	Amiloride 、 Furosemide 、 Hydrochlorothiazide 、 Indapamide 、 Spironolactone 等	這類藥物會增加鹽份的排出、減少體內的水份，從而降低血管壁的壓力。
中樞作用降血壓藥 (Central acting antihypertensive drugs)	Methyldopa 及 Rilmenidine	這類藥物會經由中樞作用而使血管擴張，從而降低血壓。

常見副作用

可能導致足踝腫脹、頭痛、暈眩等。

較常見的副作用為暈眩、頭痛、疲倦等。

部分患者服藥後可能有乾咳、皮膚現紅疹、頭暈或影響味覺。

心跳加速、暈眩、疲倦或產生直立性低血壓。

較常見的副作用為低血壓、心跳減慢、暈眩、頭痛、疲勞、失眠或手腳冰冷。

尿頻、暈眩或腸胃不適。

暈眩、頭痛、失眠、疲倦、性慾下降或陽痿。

用藥須知

很多時候醫生會處方長效劑型之藥物給你，而這些藥物必須整粒用水吞服。

懷孕婦女忌服。

懷孕婦女忌服。

第一次服用時可能會引起低血壓並導致暈厥，所以建議於睡前 30 至 60 分鐘服用。

有哮喘病的病人不能使用此類藥物。




糖尿病患者須注意，此類藥物可能會掩蓋低血糖徵狀。

部分利尿劑可能會導致鉀的流失，所以需要同時服用「補鉀丸」。



優質降血壓藥物

根據美國全國聯合委員會學會報告指出，優質的降血壓藥物應具備以下條件：

-  **藥效持久** —— 最好能每日服用一次即可維持長達 24 小時控制血壓的療效
-  **長效型處方** —— 可避免因突然血壓上升而出現猝死、心跳停止及中風的可能性；亦可控制血壓在較為持續與平緩的水平（smooth BP control）
-  **方便服用** —— 例如一天只需服藥一次，以減少忘記服藥的次數



一旦忘記服藥該怎麼辦？



若忘記了服食一個劑量，應盡快補服忘記的劑量；但倘若已接近下一次服藥時間，就不應再補服，切勿服用雙重劑量。



藥物應該如何貯存？

時刻留意將藥物妥善貯存，以免兒童誤服發生意外。

貯存藥物於陰涼及乾燥的環境中，避開潮濕的地方，例如浴室內的貯物櫃。

常見問題



高血壓可以根治嗎？



基本上原發性高血壓是不能根治的。但是只要你能夠完全按照醫生及藥劑師的指示定時服藥，並且注意均衡飲食、每天作適量的運動，以及定期作身體檢查，你的血壓就必可以維持在正常水平。



我需要藥物治療嗎？

並不是每一個高血壓病人都需要藥物治療。有些高血壓個案是可以透過改變生活習慣而獲得改善。例如減肥、作適量運動、減少每日攝取的鹽份和酒精等，都能夠幫助降低血壓。但是，若你的高血壓情況嚴重，醫生可能會建議你服用藥物。有一點必須注意的是，接受藥物治療後，便需要按照指示定時服藥，切勿在未經醫生許可下，自行減藥或停藥。



高血壓人士在患上傷風或感冒時，可以隨便在藥房購買成藥嗎？



不可以。患有高血壓的人士必須注意，服用某些傷風、咳嗽及感冒藥物都可能會導致血壓升高，並影響高血壓的藥物治療。所以服用其它藥物前請先知會你的醫生或藥劑師。

若果我覺得自己的血壓正常了，可以自行減藥或停藥嗎？

絕對不可以。高血壓是一種慢性疾病。它可以控制但不能治癒。某些降血壓藥物（例如



β -受體阻斷劑 Beta-Blockers)，若果突然停藥，可能會導致血壓迅速上升，後果可能會非常危險的。所以你必須遵照醫生的指示按時服藥，切勿自行減藥或停藥。

什麼叫做前期高血壓？我需要怎樣做才能把血壓降回理想水平呢？

當血壓常常處於收縮壓 120-139mmHg 或舒張壓 80-89mmHg 時，就稱為前期高血壓。其實，你可以藉著改變生活習慣來降低血壓，例如改變你的飲食習慣，避免高鹽、高脂的食物及減少酒精

的攝取。另外，如果你屬於肥胖人士，你應該控制體重，並每天作適量的運動。若果你能夠持之以恆，則你的血壓



必能控制在合理水平，在這同時，亦可減低患上心臟病、中風、心臟衰竭及腎病的風險。

長期服用治療高血壓的藥物會對身體有害嗎？



對於患有高血壓的病人，不服用藥物反而有害，因為不受控制的血壓會導致心臟病發、中風或腎病的出現。



本院服務範圍

本院提供全面的醫療服務，包括：

醫院設施

各項化驗及病理化驗、X-光檢查、超音波檢查、磁力共振、電腦掃描、X-光乳癌檢查、心電圖檢查、雙面超音波心電圖檢查、運動心電圖檢查、心導管檢查、肺功能檢查、睡眠分析、內窺鏡檢查、眼科檢查及激光治療、激光矯視、體外碎石治療、物理治療、腦電圖檢查、肌動電圖檢查、同位素掃描、正電子掃描、骨質密度測量、手術室、腫瘤中心、產房、藥劑服務、24小時普通科門診及專科門診。

專科服務

內科、外科、婦產科、育嬰科、兒科、腦內外科、心臟科、胸肺科、深切治療科、心導管檢查科、心臟外科手術、泌尿科、耳鼻喉科、腎科(血液透析治療)、眼科、牙科及口腔頷面外科、骨科、產前後檢查服務、皮膚及激光皮膚科、矯形及整容外科、精神科及身體檢查服務。

地址：香港九龍太子道 327 號

電話：(852) 22003434

傳真：(852) 2711 9779

電郵：sth@sth.org.hk

網頁：<http://www.sth.org.hk>

如對以上資料有任何疑問，可與本院藥劑師聯絡

電話：22003106

聖德肋撒醫院藥劑部印

2006 年 3 月 第一版

Pharmaceutical Care



Pfizer Corporation Hong Kong Limited
美國輝瑞科研製藥

