>周祥俊 上海長寧新涇醫院老年全科主治醫師

小心高血壓的十大陷阱

心血管疾病已超過腫瘤居死亡病症之首，占總死亡率的40%，且以每年百分之三十的速度增長。而高血壓正是心血管疾病的主因，並誘發為冠心病、中風、心臟衰竭、腎功能不全等，造成患者殘疾或死亡。治療高血壓除了醫師指導用藥之外，民衆的自我管理非常重要，以下是高血壓患者的十大錯誤陷阱。

一、血壓值測一次就能診斷高血壓

醫生對高血壓的診斷是在非藥物狀態下，二次和二次以上非同日多次重複血壓，測試所得的平均值大於或等於140/90mmHg 即診斷高血壓，偶爾一次升高不能診斷出，也不建議過於頻繁自測血壓，會加重患者的焦慮情緒，致使血壓不穩定。

二、只要血壓控制正常就萬事大吉

高血壓是引起心血管疾病的誘因之一，血管通及全身，心、腦、腎、雙眼等器官易受影響而損害，長期服用高血壓藥物，也需要關心肝臟的狀況，因此，除血壓外，心電圖、肝腎生化功能、眼底血管等檢查都需要長期定期檢測。

三、不願意盡早用藥

常有患者知道自己血壓高，擔心需要長期用藥且自覺沒有不適症狀，而拒絕早期接受治療，這是錯誤的。早期高血壓往往沒有頭暈、頭脹等症狀，導致容易忽略而不積極治療，但是長期高血壓對器官的損害往往是致殘甚至致命，在醫師的指導下用藥，不僅能控制血壓，也能保護器官，早發現早治療，千萬不要到器官損害出現併發症再來用藥，為時晚矣！

四、不願意服用「好藥」，擔心將來病情嚴重時無藥可用。

藥物的好壞，包括藥效、副作用、價格等諸多因素，因人而異，適合自己的便是好藥。當然在選擇高血壓藥物的時候，儘可能把自己的狀況和需要告訴醫師，以便醫師協助選擇適合自己的藥。

五、隨意停藥

常有患者在血壓控制穩定之後就自行停藥，這是錯誤的。血壓控制穩定是治療高血壓的目標，也是用藥和調整生活方式後的結果。隨意自行停藥會中斷有效的治療，任何藥物的增減，需要在醫師的指導下才會更安全。

六、不注重生活方式的調整

患者一邊吃降壓藥，一邊抽菸、喝酒、不運動，不調整生活方式，這是錯誤的方式。治療高血壓是一個系統工程，加強生活方式的調整才能做到標本兼治，才能控制血壓，並為少吃一顆藥打下基礎。

七、只是吃健康食品就能控制血壓

市面上的保健品良莠不齊，魚目混珠，真假難辨，加上價格不菲，如需使用不妨聽取醫師的建議再行選擇，最重要的是，保健品絕不能代替降壓藥。

八、道聽塗説的用藥習慣

高血壓的治療是經過嚴密規範的個人化系統工程，是針對患者個別狀況而制定的治療方案，適合別人的並不一定適合你，因此千萬不可聽信他人意見用藥，否則會延誤治療，也影響用藥安全性。

九、悶頭吃藥不看效果

有些患者服用降壓藥後，就不再測量血壓或複診看醫師，這是錯誤的觀念。血壓是一個波動的指標，需要定期監測，檢查評估疾病階段狀況的有效指標，及相關器官功能在服藥後的療效或副作用，因此絕不能悶頭吃藥，別的就不管不顧。

十、降壓越快越好

快速降壓是很危險的，尤其是老人的過高、過低和血壓巨大波動，對身體都有都有害，醫師希望二到三週逐步降壓至目標值，依據病情不同，目標值也不同，循序漸進的方法才是正確的治療方式。■

【本文內容整理自魏德瑜主持「熟年的天空」節目，每週一17：05-18：00播出】