

随着社会经济的发展和居民生活方式的改变，高血压已成为威胁人类健康最常见的慢性病之一，其发病率高、病死率高、致残率高，严重影响患者的生活质量和寿命。长期高血压可导致心、脑、肾等人体重要器官的病变，因此，正确服用降压药至关重要。接下来药师将带您走出降压药的应用误区。

误区一：凭感觉用药



有的人认为，只要没有不舒服的感觉，高血压就不需要治疗。这是非常错误的。血压的高低与症状的轻重不一定有关系。大部分高血压患者没有症状，有些人血压明显升高，但仍没有不适的感觉，甚至发生了脑出血，才有“感觉”。高血压是用血压计量出来的，高血压患

者应定期测量血压，不能“跟着感觉走”来估计血压。因此，当您明确诊断为高血压后，无论有没有症状都应该用药。

误区二：不愿意过早服药

很多年轻患者被诊断为高血压后，不愿意服药，担心要一辈子服降压药，降压药会像抗生素一样产生“抗药性”，用得过早会导致以后用药无效，趁现在症状不重就不用药。这是非常错误的观念！降压药不会产生耐药。血压控制得越早，能越早地保护血管，预防并发症的发生，降低发病风险，其远期后果越好。

误区三：血压降得越快、越低越好

有些人一旦发现自己血压高了，就认为降压应该越快越好、越低越好。其实不然。除非高血压急剧升高导致了危险，如主动脉夹

层、高血压危象等须快速降压，一般来讲，降压治疗时必须掌握住缓慢、平稳的原则，用药后4~12周达到目标值。血压下降过快、过低，易发生脑中风等缺血性事件，尤其是老年人。因此，切勿贪低、贪快，自行加量服用。



误区三：血压正常了就停药

高血压是一种慢性疾病，需要终身服药。有些患者服药后血压降至正常，就认为高血压已治愈，而自行停药。这是非常有害的做法。高血压不能治愈，只能控制。停药后，血压会再次升高，血压波动过大，对心脑血管靶器官的损害更严重。其次，突然停用 β 受体阻滞剂如美托洛尔、比索洛尔等，可能引

起更为严重的心绞痛发作，甚至发生心梗。因此，为了您的生命安全，切勿擅自停药。

药不能停



误区四：单纯依靠药物，忽视生活方式改善

部分高血压病患者认为，得了高血压后只要坚持长期、规律地服药就行了。其实药物治疗必须建立在健康生活方式的基础之上，两者缺一不可。吸烟、过量饮酒、高盐饮食等不良习惯不加以控制，继续损害血管，药物再好也难有良效。因此，所有的高血压患者，自始至终都要坚持健康的生活方式，包括合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适度运动、心理平衡。

误区五：自行购药服用

有些人患高血压后，不按医嘱服药，而是按照病友或药店的推荐用药，或者偏信广告中的“好药”；有些人认为价格越贵的药越是“好药”，一味追求那些新药、特药；有些人看别人服用什么降压药有效，就照搬过来为己所用，自行购药服用，这些做法都是盲目性的，有害的，也不安全。

误区六：过分关注血压数值而精神紧张

部分患者对自己的血压值过分关注，测血压过频，频繁调整降压药，反而影响降压效果。人 24 小时血压水平是波动的，有峰有谷，不同时间段测量血压，其数值有所不同。而且血压也受气候、心理、身体因素的影响。对此，不能认为是血压不稳而频繁加减药量。

误区七：只服药、不看效果

有些人以为只要服药就万事

大吉了，不关注自己的血压值，不定期测量血压，这样不能保证血压长期平稳达标。另外，降压原则强调个体化用药，其中一项便是坚持定期测量血压并记录，以便掌握用药与血压变化的关系，了解需要用多大剂量或怎样联合用药才能使血压稳定在理想水平。



误区八：有“灵丹妙药”可根治高血压

不少广告宣称，某种药物、高科技产品、保健食品或保健仪器能根治高血压，不必再吃降压药，这些都是伪科学宣传。目前，全世界尚没有哪一种药物、仪器能够根治高血压。任何宣传的能根治高血压

的“灵丹妙药”，都是虚假宣传，干扰高血压的规范治疗，非常有害，很多人因此而丧命。高血压病一经确诊，绝大多数患者需要长期、终生坚持非药物和药物治疗。

误区九：迷信保健品、保健仪器的降压作用

某些人利用患者害怕西药副作用的心理，通过各种渠道，宣传鼓吹某些保健品、保健器具的“降压疗效”，可以摆脱西药副作用的困扰。实际上，保健食品、饮品及降压器具如降压枕头、降压手表、降压项链、降压帽、鞋垫等等，大多不具备明确的降压作用，即使有，降压作用也很轻微，不能达到治疗目标。



误区十：过分信任“纯天然药”降压

部分人认为西药副作用大，纯天然药副作用少。某些人就利用患者的心理，鼓吹某些天然药品的疗效，宣传高血压患者通过服用某些天然药降压，可摆脱西药副作用的困扰。其实，大多数纯天然药降压效果尚未肯定，患者不要盲目仅仅使用纯天然药降压。

