

## 高血壓

螢幕蓋字：藥物常識你要知，問問你的藥劑師。

一位男士在餐廳內拿著一碟食物坐下，在一包煙內拿出一支煙並點火，拿起桌上的鹽，起勁地加在雞腿上，準備進食時，藥物大使出現了。

藥物大使：先生，您好，我是藥物大使，我負責為大家提供有關藥物的知識，剛才我見您進食時用了很多鹽，如果過度攝取鹽份，會容易產生高血壓。

男士：醫生說我有高血壓，就連我自己也不知道，又說要服藥控制病情，其實我不覺身體不適，為何要服藥呢？

藥物大使：高血壓是一種持續血壓過高的疾病，是現今社會常見的慢性病，由於它不會引起明顯的病徵，亦不會引起不適的感覺，所以大多數患者是經量度血壓後，才知道自己患有高血壓，所以，不應因為沒有任何病徵而斷定自己沒有高血壓，以及忽略了常規檢查。長期血壓偏高是會引起很多併發症，例如冠心病、腎衰竭、中風等，所以，如果能及早治療高血壓，就能大大減低引起併發症的機會。

男士：無緣無故又怎會有高血壓呢？

藥物大使：高血壓分為原發性及繼發性兩種。

螢幕蓋字：原發性高血壓，佔 90 至 95%；原因未明；與遺傳、體質和生活習慣有關。

繼發性高血壓是由其他疾病引起：如腎病，腎上腺瘤腫，甲狀腺機能亢進症等；引發繼發性高血壓的疾病治癒後，血壓就會恢復正常。

男士： 和生活習慣有關？我很喜歡吃鹹魚，這會有關係嗎？

藥物大使：當然有，因為鹹魚含有很高的鹽分。

男士： 那我可怎樣做呢？

藥物大使：建立良好的生活習慣，有助降低血壓。

螢幕蓋字：限制鹽分攝取；減輕體重；規律的運動；戒煙；減少飲酒量；  
降低飽和脂肪的攝取；降低膽固醇的攝取；保持輕鬆心情；  
避免過度勞累；避免精神緊張；練習放鬆自己。

男士： 如果我持續服藥，可否繼續吃鹹魚？

藥物大使：是不可以的，因為有了適當的藥物治療後，亦須配合健康的生活習慣，這才能發揮最大的療效。

男士： 那我服藥多久才可停藥？

藥物大使：此藥一般都是要終生服用。

男士： 甚麼？長期服藥會有很多副作用的。

藥物大使：很多高血壓患者都擔心要服一輩子的藥而一直拖延治療，但是，如不接受治療的話，最終會引起很多嚴重的併發症。其實，每一種藥物都有其副作用，但如果副作用輕微，並且在自己可接受的範圍下，基本上沒有甚麼大問題。但如果副作用已影響生活作息，那便要與醫生商量是否要改變藥物劑量，或轉用其他藥物，千萬不要私自停藥或改變藥物劑量。

男士：其實我有幾個朋友都有服用降壓藥，不過，有一個服藥後會經常咳嗽，另一個服藥後則會臉部發紅及頭痛，那我服用此藥後會否與他們一樣，會有甚麼副作用呢？

藥物大使：每一種藥物都有不同的副作用，而不同副作用在不同人身上程度亦有不同，降壓藥可分為幾類。

螢幕蓋字：血管收縮素轉移酶抑制劑，服藥後可能會出現頭痛、頭暈、乾咳等副作用。

鈣離子阻斷劑，副作用包括頭痛、頭暈、噁心、臉部潮紅和疲倦等，副作用一般都是短暫和輕微，如持續不改善，可與醫生商量轉藥。

利尿劑，服藥後可能會出現頭痛、頭暈、疲倦或直立性低血壓等副作用。

藥物大使：另外，血壓的控制很多時需要多種降壓劑的配合使用，更需以時間來調整份量，所以，你要緊記定時覆診。

男士：那我服藥時須注意些甚麼呢？

螢幕蓋字：利尿劑，建議在早上服用，以避免晚上頻尿而影響了睡眠，可能會出現直立性低血壓，用藥期間起立不宜過快。

藥物大使：還有一件事是很重要的，就是切勿亂服成藥，例如止痛藥等，因為這樣可能會引起藥物的交互作用，而使副作用增加。總言之，高血壓患者應注意飲食及多做運動，保持心境開朗，定時覆診及持之以恆地按醫生處方按時及按量服藥。

男士：我明白了，感謝您，藥物大使。

藥物大使：不用客氣。

螢幕蓋字：衛生局時刻關心您。

澳門特別行政區政府衛生局