

降压药得这么吃才管用

记者 | 黄丽金

中国疾病预防控制中心最近一次做的高血压流行病学调查显示，高血压的患病人数已达到 3.3 亿。

高血压是引起心脑血管病的高危因素，对于高血压患者而言，服用降压药意义重大。然而，面对多类型、多品牌降压药，如何找到适合自己的哪一款呢？

每类降压药的特点不同，选择何种降压药要视病人的年龄、病情、所伴随的基本疾病情况而定，降压药有很多种，作用也不完全一样，服药类型不对路，降压作用就不能充分发挥，有人就会误以为“降压药不灵”。

高血压病人的药物治疗一定要在医生的指导下进行，应按病情轻重和个体差异，分级治疗。有人降压心切，随意加大药物剂量，很容易发生意外，降得太快或过低都会发生头晕、乏力，重的还可能导致缺血性脑中风和心肌梗死。

此外，除轻型或刚发病的高血压外，尽量不要单一用药，要联合用药，复方治疗。其优点是产生协同作用，抵消副反应，有些病人平时不测血压，仅凭自我感觉服药，这种做法是不对的，正确的做法是定时测量血压，及时调整剂量，维持巩固。

有的病人用降压药时服时停，这种间断服药，不仅不能使血压稳定，还有可能使病情发展。

有些高血压患者平时无症状，测量血压时才发现，用药后头昏、头痛不适，索性停药，事实表明，无症状高血压危害不轻，一旦发现，就应该在医生的指导下坚持用药。

研究显示，我国 70%–80% 的高血压病人需要联合用药，一般以两种药物的联用为主，对于比较严重的高血压，可以选用 3 种或 4 种药物联合运用，其中有一种包括利尿剂。

每种药量的减少意味着副作用的降低，且更利于保护肝、肾等靶向器官，而且随着长效降压药品种的不断增多，患者服药次数减少，大大增加了其服药的依从性，减少了因漏服降低疗效的概率。

原发性高血压患者应该终生服药，使血压长期、平稳达标，以便有效地预防心脑血管并发症的发生及其他相关靶器官的损害，患者若频繁擅自停药，将直接影响降压疗效，对患者的远期预后产生不良影响。

高血压患者的血压达标需要一定的时间，不要轻易在一种降压药最大疗效出现之前频繁更换，经常擅自更换降压药，易造成血压的波动和不稳定，导致心脑血管事件的发生。

对高血压患者个体而言，衡量一种降压药的优劣不应单纯只看价格，最适合自己的降压药应该是疗效显著、副作用小，服用方便且性价比合理。