

◆ 日常生活的管理有助於血壓的控制，以下是您可以做到的抗高血壓對策：

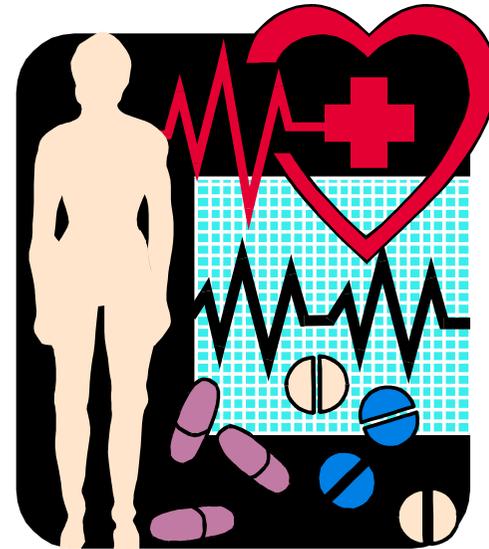
1. 維持標準體重
2. 戒除煙酒
3. 規律的運動
4. 適當的食物攝取；儘可能少鹽、少油，多攝取蔬菜、水果等高纖維飲食
5. 充足的睡眠與休息
6. 避免壓力，保持心情愉快

您有任何疑問請向醫師或藥師詢問，
我們將竭誠為您服務

馬偕紀念醫院藥劑部 104.08

高血壓藥物

治療須知



高血壓藥物治療須知

依世界衛生組織的界定標準，收縮壓高於140 mmHg，舒張壓高於90mmHg以上，即為高血壓。高血壓是一種隱形殺手，往往無任何症狀或只有輕微症狀而另人失去警覺。但為了預防疾病的惡化或嚴重併發症的產生，一旦經醫師指示需服用藥物治療高血壓，請耐心配合指示服藥，以下是藥師對您的叮嚀：

1. 定期地測量並記錄血壓。
2. 與您的醫師充分討論治療高血壓的方法與目標。
3. 請遵照醫師指示服藥，切勿自行停藥或增減劑量，以免造成血壓忽然升高或降低。
4. 如果您有任何其他的疾病，請事先告知您的醫師；服藥期間如原有的疾病起了變化，應告知您的醫師。尤其是氣喘、糖尿病、痛風、高血

脂、心臟疾病以及腎臟衰竭等疾病。

5. 服用降血壓藥物前，如果正在服用其他藥物，請告知您的醫師；服藥期間，除非與醫師充分討論，切勿自行服用成藥或中藥，因為許多藥物會影響降血壓藥物的效用。
6. 服藥期間，如果您有任何不舒服應隨時與您的醫師討論，例如頭暈、頭痛、無力感、臉潮紅、咳嗽、水腫或性能力減退時，以便釐清是否為藥物所引起的副作用。
7. 如果忘了服藥時，應在想起來時盡快服用；但若已接近下次服藥時間時，則不要補吃，只要服用一次劑量即可，千萬不要服用雙倍劑量。
8. 除了服用藥物控制血壓，也應配合生活型態的改變以達到良好的血壓控制，如減輕體重、戒菸、戒酒、減少鹽的攝取、放鬆心情以及減少壓力等。

