

《精明用藥》系列

血壓藥

近日非典型肺炎流行，令許多人更加關心疾病的資訊，其中藥物副作用、正確服藥方法和分量是大家留意的課題之一。本會與香港醫院藥劑師學會合作，由今期開始，刊登一系列關於藥物的文章，為消費者介紹藥物新知和正確服用方法。

本系列的目的

本系列旨在促進消費者對藥物的認識，希望減低部分人對藥物的恐懼，減少因誤用藥物而影響健康，當自己或親人出現藥物副作用時，亦不致於過於惶恐甚至慌忙停用，但絕非鼓勵病人自作主張，挑選服用哪種藥物。

病人參考過文中所提的注意事項，覆診時可以更有條理地向醫生說出自己的狀況，幫助醫生評估療效和是否需要轉換藥物。

本系列第一炮為大家介紹血壓藥。

高血壓的病徵和成因

高血壓沒有明顯病徵，很多患者可能全不察覺。此病成因很多，通常與遺傳及肥胖有關。年青患者有可能因內分泌失調，或天生心、腎機能不正常而引起。年長患者則可能因身體機能退化、血管收縮硬化甚至閉塞而導致，亦有部分成因不明。此外，吸煙、酗酒、懷孕、服用藥物如類固醇等，都會導致血壓上升。

正常血壓水平

由於高血壓沒有明顯病徵，必須倚靠量度血壓作診斷。診斷出來後，還得定期量度血壓，以確定服用藥物和改變生活及飲食習慣後，血壓是否受到控制。

血壓計有兩個指數，較高的數字代表心臟輸出血液時產生的壓力，稱為上壓，較低的數字代表血液回流心臟時的壓力，稱為下壓。上壓會隨身體狀況波動，但下壓通常保持在80水平。

血壓水平的意義

| 血壓各種水平 | 上壓的數值 (mmHg) |
|--------|--------------|
| 危險水平 | > 180 |
| 高水平 | 140 至 180 |
| 邊緣水平 | 120 至 140 |
| 理想水平 | < 120 |

一般來說，若「上壓/下壓」能保持在「140/90」以下，血壓便算控制得宜。

必須注意，量度血壓前有15分鐘靜坐休息，得出來的結果才可作準。

高血壓引起的問題

血壓若然過高，血液循環會受阻，心臟便須加倍工作才可輸出足夠的血液到身體各器官。經年累月的加重負荷，容易引起心臟衰竭，而且其他血管也可能因不勝壓力而爆裂，導致中風、腎衰竭、失明等不良後果。

血壓藥種類繁多

降血壓藥雖不能根治此病，但正確服用能有效控制血壓於安全水平，減少高血壓對身體造成的損害。

服藥注意事項

1. 認識所服用降血壓藥的名稱、劑量和用法。
2. 向醫生或藥劑師查詢正確服用方法，例如飽肚或空肚服用，早上或臨睡前服用等。
3. 定時定量服食降血壓藥，切勿自行增減甚至停服。
4. 切勿擅自服食其他非醫生處方藥物。
5. 若下列情況出現，立即告知你的醫生：
 - 體重突然增加
 - 呼吸困難
 - 持續性足踝浮腫
 - 喉嚨、舌頭、唇或面部出現浮腫或疼痛



擇優而吃

應多吃和少吃的食品

| 食物種類 | 應減少或避免吃的食品 | 可多吃的食品 |
|-------|--|------------------------|
| 肉類及蛋類 | 醃製品如臘腸、鹹蛋、鹹魚、燒味、免治漢堡肉、魚蛋 | 鮮肉及雞蛋 |
| 五穀類 | 餅乾、蝦子麵、即食麵 | 白飯、米粉、通粉 |
| 奶類 | 芝士 | 鮮奶、脫脂奶、酸乳酪 |
| 其他 | 調味醬料(蝦醬、蠔油、沙律醬等) 精煉食品(罐頭、牛油、牛肉茶、雞精、花生醬、涼果、欖角、梅菜、榨菜、筍片、薯片等) | 低鹽或無鹽小吃、花椒、八角、陳皮、蒜頭、芥末 |

含豐富鉀質的食品

| | |
|----|---|
| 蔬菜 | 綠葉蔬菜、大豆、粟米、馬鈴薯、紅蘿蔔、馬蹄、蓮藕、西蘭花、枸杞菜、通菜、蓮子、木耳、金針、番茄 |
| 生果 | 香蕉、芒果、蜜瓜、木瓜、龍眼、椰子、番石榴、榴槤 |
| 其他 | 果仁、拖肥糖、黃糖、麥精飲品、茄汁、牛肉茶、牛奶、全穀製品 |

高血壓患者應少吃鹽及高鹽分的加工食物，少喝酒及含咖啡因食品。若所服血壓藥種類會令身體排出鉀質，則需多吃富含鉀質的食物作補充。附表列出相關資訊供患者參考。

各類血壓藥的特點

| 血壓藥種類 | 主要成分 | 主要作用 | 常見副作用 | 注意事項 |
|---|---|------------------------------------|--|---|
| 利尿藥* (Diuretics) | Bendrofluzide, Bumetanide, Chlorthalidone, Frusemide, Hydrochlorothiazide, Indapamide, Methyclothiazide, Metolazone | 促進腎臟排出鈉鹽與水分，令血容量減低，血壓下降。 | 大部分利尿藥，服後會一併排出另一種身體不可缺少的電解質鉀，可引起肌肉疲倦和抽筋等。 | 利尿藥亦會減少身體排泄尿酸，令長期服用者容易患上痛風。 較罕見的副作用有電解質不平衡和影響男性性能力。 此類藥宜早上服用，以免夜尿頻繁，影響睡眠。 |
| | Amiloride, Spironolactone | | 此類利尿藥會保留鉀在體內，所以不需跟鉀丸同服，然而利尿功能較低，醫生可能連同其他利尿藥一起處方。 | |
| β受體阻滯劑 (β-Blockers) | Acebutotol, Atenolol, Labetalol, Metoprolol, Nadolol, Pindolol, Propranolol, Sotalol | 減低心跳及心肌的收縮力，使血壓下降。 | 四肢冰冷、無力、失眠、發惡夢。 | 可能誘發氣管收縮和妨礙察覺低血糖反應，所以哮喘患者不宜服用，糖尿病患者也應注意。 治療孕婦高血壓多採用 Labetalol |
| 鈣通道阻滯劑 (Calcium Channel Blockers) | Amlodipine, Diltiazem, Felodipine, Isradipine, Lacidipine, Nicardipine, Nifedipine, Verapamil | 放鬆血管壁，使血壓下降。 | 足踝浮腫，臉和頸潮紅，心跳減慢或加速。 | 某些鈣通道阻滯劑容易引起便秘或牙肉腫痛，所以應多吃纖維豐富食物和保持口腔清潔。 孕婦不宜服用此類藥物。 |
| 中樞抑制劑 (Centrally Acting Antihypertensive Drug) | Clonidine, Methyl dopa | 抑制外周感神經，使血壓降低。 | 頭痛、眩暈、精神緊張、口乾、便秘、發惡夢，甚至水腫。 | 不是治療高血壓的首選。 |
| 肌丙血管緊張素轉化酶素抑制劑 (ACE Inhibitors) | Captopril, Enalapril, Lisinopril, Perindopril, Ramipril | 抗血管收縮，使血壓下降。 | 頭痛、乾咳、皮膚敏感。 | 由於此類藥物會把鉀留在體內，所以不可隨意服用鉀丸。 初服者可能出現血壓急降，尤以同時服用其他降血壓藥者為甚，所以初服者最好在睡眠前服用，減少因低血壓而引致的頭暈。當身體適應後，血壓急降便不會再出現。 孕婦及準備生育者絕對不宜服用此類藥物。 |
| 血管緊張素II拮抗劑 (Angiotensin II Receptor Antagonist) | Losartan, Valsartan | 令血管擴張，血液體積減低，從而降低血壓。 | 頭暈、疲倦等。 | 性能與肌丙血管緊張素轉化酶素抑制劑相似，但不會引致乾咳。 由於血管擴張後令血壓降低，與利尿藥同服時尤甚，服用者須注意血壓過低的情況。 孕婦避免服用。 |
| 血管舒張劑 (Vasodilator) 1. 胍苯「酞」嗪 (Hydralazine) | Hydralazine | 擴張小動脈，使血管外周阻力降低，起降壓作用，尤以下壓的下降更為顯著。 | 頭痛、潮紅、脈搏頻密、心跳過速、眩暈、噁心、嘔吐、腹瀉。 | 在降血壓的同時，亦能增加心、腦、腎和各內臟的血流量。多用於腎型高血壓及下壓高的病人。 此藥物的不良反應常與劑量有關。 若發現關節紅腫發炎或皮膚出現紅斑，應立即告知醫生。 |
| 血管舒張劑 (Vasodilator) 2. α受體阻滯劑 (α-Inhibitors) | Doxazosin, Prazosin, Terazosin | 鬆弛血管的平滑肌，使小動脈及小靜脈血管擴張，產生降壓效應。 | 體位性低血壓、噁心、眩暈、頭痛、嗜睡、口乾和皮膚出疹。 | 由於血管被擴張，當身體位置急劇變動時(如蹲着起身)，容易產生低血壓。 由於能夠鬆弛平滑肌，此類藥亦適用於男性前列腺肥大。 |

註

* 部分利尿藥同時含有排出鉀和不排出鉀兩種成分。

生活注意事項

1. 避免急促轉換身體位置，以減少頭暈等副作用
2. 定期量度血壓和檢查身體
3. 多做運動，保持理想體重
4. 保持心境開朗，克服過度緊張
5. 戒煙

孕婦患高血壓頗常見

常有孕婦患高血壓，然而不少血壓藥不適宜孕婦服用，她們應徵詢醫生意見，讓醫生衡量服藥的好處和風險。醫生通常會停止施藥或提供其他醫治高血壓的方法給孕婦使用。

(本文部分資料來源：香港醫院藥劑師學會)