

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房

“齐鲁晚报大篷车进社区”主讲科学降血压知识

# 降压药随便停易突发脑溢血

我省是高血压发病“重灾区”，粗略估计发病人数可达2000万人，并且呈现低龄化的趋势。而不少高血压患者认为，没有不适的感觉可以不用治疗，甚至将降压药的长期服用当作洪水猛兽，认为吃药对身体有伤害，能不吃就不吃。

本报记者 刘晓

## 没有感觉的 血压高不用治?

家住张店华光路一小区的张女士前来咨询，由于自己年事已高，免不了有这病那病。但是每次测血压都显示血压高，却没有感觉，因此也没太当回事，这次听工作人员一说，张女士准备好调养调养。“我已经68岁了，一般的血压在100/160左右，但是没有明显的感觉。所以，也没当回事，这次寻思来测一下，顺便问问医生咋弄。”张女士说。

漱玉平民大药房工作人员介绍，像张女士这样的患者不在少数，尤其年轻一点的人居多。“单凭感觉是不能判断血压高低的，要养成定期检测血压的好习惯，每周至少测一次血压。人的血液在血管内流动会对血管壁产生压力，如果压力过高，就会使血管内膜损伤，严重者可发生血管破裂，造成意外，所以对于高血压患者来说，控制血压非常重要。”工作人员说。

而我国现行的血压合适的范围是收缩压在90-140mmHg(12.0-18.6kpa)之间。



一市民正在自测血压。

本报见习记者 李洋 摄

## 血压正常了就可以停药了?

有的人觉得，每天吃降压药，对身体的副作用太大，于是血压高了吃，低了就不吃，今天吃明天不吃。

工作人员说。这是最糟糕的状态，血压大幅上下波动，更容易导致脑血管意外，甚至脑溢血等急性事件，“降血压是硬道理，这一点对任何人都通用，不过降

压目标未必就是140，有的病人已经适应了150、160的水平，比如老年人，长期高血压，经医生评估风险较小，也是可以的。”

许多患者因为降压药副作用较大而抛弃降压药物，其实是不科学的。中医的优势在于辨证治疗，通过调肝、补肾，达到稳定血压的目的，

在降压上并没有立竿见影的效果，对于二级以上的高血压，必须坚持规律地服用降压药物。

“药物都有副作用，关键看使用后是否利大于弊，如果不服降压药，血压升高对心、脑、肾等器官的损害将更严重。”工作人员说好比饭吃多了也伤胃，但也不能不吃。

## 降压药都是 利尿剂，伤肾?

关于网传“几乎所有降血压的药都是或含有利尿剂，会让你的肾功能下降”的说法，工作人员说，降压药物有五大类，利尿剂只是其中的一种。

工作人员解释，利尿剂类药物适合因血容量多引发的高血压，而对神经兴奋引发的高血压作用小，选对药才能有的放矢地治疗，医生在决定使用哪种药物或治疗方案时，考虑的因素有很多，如患者年龄、性别、病程长短等等，病人服药后还要动态观察疗效和不良反应，以及时调整。在为病人选择药物时，医生通常对病人检查的目的正是对肝肾功能作出评估，以合理选择用药及剂量。

相关链接

## 高血压的饮食禁忌

- 1、控制热能的摄入。
- 2、限制脂肪的摄入，多吃植物油、鱼。
- 3、多吃豆制品。
- 4、多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物，如土豆、芋头、茄子、海带、莴笋、冬瓜、西瓜等。
- 5、多吃绿色蔬菜和新鲜水果。