

## 1

### 什麼是高血壓？

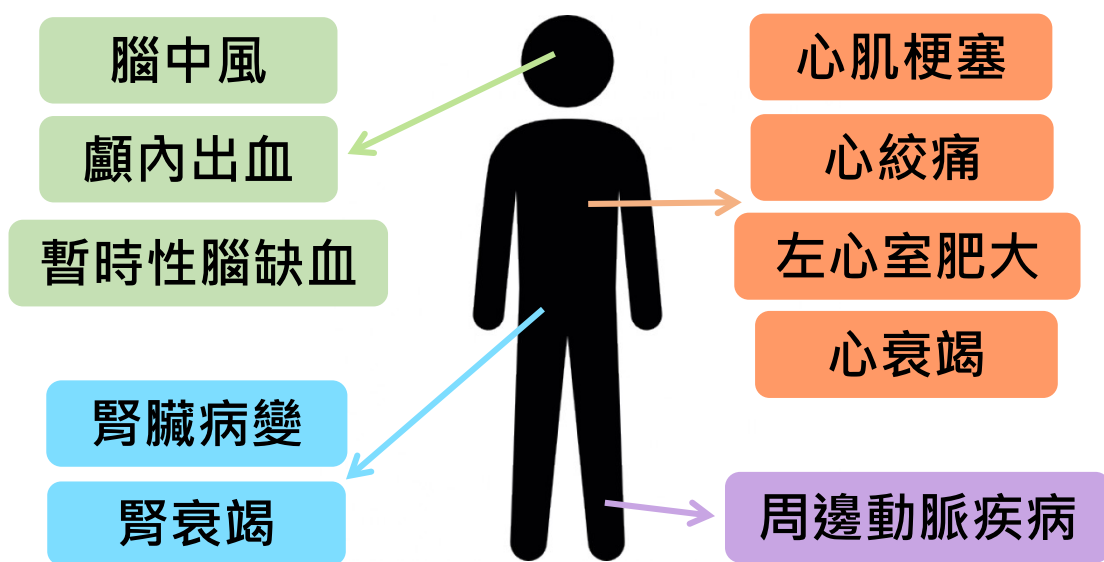
血管壁被流經的血液衝擊，所受到的壓力稱為「血壓」

收縮壓：心臟收縮時的血壓  
舒張壓：心臟舒張時的血壓

高血壓定義	正常	高血壓前期	高血壓
收縮壓(毫米汞柱)	< 120	120-139	> 140
舒張壓(毫米汞柱)	< 80	80-89	> 90

## 2

### 血壓沒有控制好，會有什麼壞處？



## 3 降血壓藥物有哪些？

### ● 鈣離子阻斷劑 (Calcium channel blocker)

成分	商品名
Amlodipine	Nobar 諾怡錠
Felodipine	Plendil 普心寧持續性釋放錠
Lercanidipine	Zanidip 利壓膜衣錠
Nifedipine	Alat 心福膠囊 Adalat OROS 恆脈循持續性膜衣錠
Diltiazem	Herbesser 合必爽錠 Progor 保樂康緩釋膠囊
Verpamil	Isoptin 伊抒婷膜衣錠 Isoptin SR 心舒平持續性膜衣錠

副作用：臉潮紅、腳踝水腫、頭痛、便秘、噁心、食慾不振

注意：不要吃葡萄柚或喝葡萄柚汁，以免影響藥效

### ● 利尿劑 (Diuretic)

成分	商品名
Bumetanide	Burinex 必瑞錠
Furosemide	Lasix 來適泄錠
Indapamide	Natrilix SR 鈉催離持續藥效錠
Spironolactone	Aldactin 愛達信錠
Trichlormethiazide	Fluitran 服爾伊得安錠

副作用：頻尿、口乾、噁心、嘔吐

注意：若肌肉無力、抽搐須告知醫師

一天一次者建議早晨服用，一天兩次者，建議於早晨與中午服用，最晚不超過傍晚6點，以免造成夜尿影響睡眠

## ● 甲型交感神經阻斷劑 ( $\alpha$ -blocker)

成分	商品名
Doxazosin	Doxaben XL 可迅持續性藥效錠
Terazosin	Hytrin 定脈平錠

副作用：剛開始使用時，可能**姿勢性低血壓**、**眩暈**、頭痛、虛弱

注意：平躺或蹲姿改為站立時易血壓降低，須**緩慢變換姿勢**

## ● 乙型交感神經阻斷劑 ( $\beta$ -blocker)

成分	商品名
Atenolol	Tenormin 天諾敏錠
Bisoprolol	Concor 康肯
Metoprolol	Betaloc SR 舒壓寧控釋錠
Nebivolol	Nebilet 耐比洛錠
Propranolol	Cardolol 心康樂錠 (10mg/tab及40mg/tab)

副作用：**心跳變慢**、四肢冰冷、眩暈、頭痛、疲倦

會**遮蔽低血糖**的臨床症狀表現。

使用此藥前後請**測量脈搏**，若比平常減少很多或低於50下，須告知醫師

## ● 混合型交感神經阻斷劑 (Mixed $\alpha$ and $\beta$ -blocker)

成分	商品名
Carvedilol	Dilatrend 達利全錠 (6.25mg/tab及25mg/tab)
Labetalol	Trandate 湍泰低錠

副作用：**姿勢性低血壓**、**心跳變慢**、下肢腫脹或冰冷、暈眩

會**遮蔽低血糖**的臨床症狀表現。

使用此藥前後請**測量脈搏**，若比平常減少很多或低於50下，須告知醫師

## ● 血管張力素轉化酶抑制劑 (ACEI)

成分	商品名
Captopril	Ceporin 血樂平錠
Enalapril	Sintec 樂壓錠 (5mg/tab) Enalatec 益壓穩錠(20mg/tab)
Imidapril	Tanatril 田納滋錠
Lisinopril	Zestril 捷賜瑞錠
Perindopril	Acertil 雅施達
Ramipril	Tritace 心達舒錠(2.5mg/tab及10mg/tab)

副作用：乾咳、暈眩、頭痛、疲倦、味覺改變（金屬味或酸味）

注意事項：可能造成**鉀離子升高**，對含鉀食物需特別小心

## ● 血管張力素受體阻斷劑(ARB)

成分	商品名
Azilsartan	Edarbi 易得平錠
Candesartan	Blopress 博脈舒錠
Irbesartan	Aprovel 安普諾維膜衣錠
Olmesartan	Olmetec 雅脈膜衣錠
Telmisartan	Micardis 必康平錠
Valsartan	Diovan 得安穩膜衣錠

副作用：噁心、暈眩、頭痛、疲倦、背痛、肌肉痛

注意事項：可能造成鉀離子升高，對含鉀食物需特別小心

**高鉀食物：**桃子、香蕉、榴槤、蕃茄、香瓜、楊桃、龍眼、葡萄、枇杷、文旦、釋迦、水果乾、果汁、莧菜、綠竹筍、芥菜、菠菜、紅鳳菜、空心菜、紫菜、海帶、曬乾的蔬菜、木耳、金針菇、蔬菜乾

## ● 其他

成分	商品名
Hydralazine	Apresoline 阿普利素寧糖衣錠
副作用：心跳加速、食慾降低、腹瀉、嘔吐、噁心、頭痛	
Minoxidil	Loniten 洛寧錠
副作用：毛髮增長	
Clonidine	Clonidine 康你寧錠
副作用：口乾、便秘、嘔吐、噁心、頭痛、鎮靜	
Aliskiren	Rasilez 絡舒樂適膜衣錠
副作用：上呼吸道感染、背痛、倦怠、暈眩、頭痛	

## 4

## 常見副作用的處理方式

- ◆ 感覺噁心時：可將藥物與食物一起服用
- ◆ 感覺頭暈時：坐下或躺下直到狀況改善，並量測血壓。血壓過低應暫時停藥。若會昏倒請立刻停藥並就醫。

## 5

### 用藥須知

- ◆ 高血壓藥物需**長期使用**
- ◆ 須**按時服用**藥物，不可認為血壓控制得不錯就自行停藥
- ◆ 在家量測並**記錄血壓**，回診時可供醫師參考
- ◆ 建立**良好的生活型態**(例如：戒菸戒酒、運動、少鹽飲食)

## 6

### 改善生活型態

- 高血壓前期的病人(120-139/80-89 mmHg)只需調整生活型態
- 高血壓病人(>140/90 mmHg)需同時吃藥及調整生活型態

睡眠充足

規律運動

適當體重

紓解壓力

監測血壓

少鹽飲食

節制飲酒

戒菸