

高血压长期用药，这些细节别忽视

徐大良

北京市昌平区医院 北京 102200

慢性病中高血压的普及率最高，是需要长期控制的疾病之一。大多数高血压患者确诊之后，需要长期规律服药稳定血压、保护心脑血管血管，避免各种并发症的发生。生活中许多患者坚持服药，但是仍然会出现血压波动、身体不适、指标异常等问题，根本原因不是药物无效，而是忽略了长期用药的诸多细节。降压治疗不是简单的按时吃药，服药方式、剂量调整、监测复查、生活配合、副作用应对等细节都会影响到治疗效果。

一、杜绝主观停药减药，坚持长期平稳控压

这是高血压长期用药中最为普遍、危害最大的误区。很多患者存在固有认知，认为血压恢复正常、身体没有头晕头痛等不适，就代表高血压已经痊愈，可以自行停药、减药或者隔天服药。事实上，高血压属于慢性终身性疾病，目前临床无法彻底根治，日常血压稳定，是药物持续作用、维持血管压力平衡的结果，并不是病情自愈。

长期规律服药之后，人体血管、血压调节系统已经适应了药物干预的状态。擅自中断用药，就会引起反跳性高血压，血压急剧上升，甚至超过服药前的基础水平。突然出现的血压剧烈波动，比持续性的轻度高血压对血管、心脏、肾脏造成的损伤要大得多，会增加心梗、脑梗、眼底出血等严重并发症的发生几率。除此之外，频繁自主调节药量，会造成血压反复升降，破坏血管稳定性，使后续药物治疗效果大大降低。临床明确规定，高血压用药剂量、服药频次的调整必须依靠多次血压监测数据和身体检查结果，由专业医生评估决定，患者不能凭自我感觉改变用药方案。

二、规范服药时间方式，保证稳定血药浓度

血压控制的核心就是平稳，平稳控压的关键是保持体内稳定的药物浓度。很多患者只关注“每天吃药”，而忽略了服药时间、服药规范，使药物不能达到最

佳效果。不同种类的降压药起效时间、药效维持时间不同，服药时间有严格规定。长效降压药药效可维持 24 小时，适合晨起固定时间服用，能覆盖全天血压波动；短效、中效降压药起效快、代谢快，必须按照医嘱间隔服药，不能随意延后或提前。

日常服药要保持时间固定，每日服药误差控制在 1 小时内，避免早晚交替服药、随意改变服药时间。同时大部分降压药需要温水送服，不能用茶水、咖啡、碳酸饮料、酒精饮品送服，这些饮品会干扰药物的吸收，降低药效，还会加重身体的代谢负担。另外部分患者存在餐前餐后随意服药的情况，部分降压药对肠胃有轻微刺激，需要餐后服用，具体服用要求必须严格按照医嘱执行，不能凭习惯随意更改。长期不规范服药会造成体内药物浓度忽高忽低，直接引起血压昼夜波动，大大增加健康风险。

三、正确处理漏服药物，杜绝加倍补服误区

在长期服药过程中，漏服药物是所有患者都会遇到的问题，错误的补救方式会造成很大的安全隐患。很多患者发现漏服之后，在下次服药时会加倍服用，以弥补漏服的药量，这是严重的用药错误。加倍服药会导致短时间内体内药物浓度突然升高，引起突然的低血压，出现乏力、心慌、头晕、眼前发黑等症状，严重时会造成脑部供血不足，诱发晕厥、心梗等危险情况。

临床常用的科学补救方法简单易行，适合居家日常使用。服用长效降压药的患者，如果漏服时间较短，可以立即补服常规剂量；如果距离下次服药时间不足四小时，不需要补服，直接按正常剂量服用下一次药物即可。服用短效、中效降压药的患者，漏服间隔超过服药周期一半，直接跳过本次药量，正常服用下一剂。任何药物都不能叠加补药、擅自加量。频繁漏服会形成血压控制的断层，建议患者采用手机闹钟、服药打卡等方式养成固定的服药习惯，减少漏服的情况。

四、坚持日常监测复查，拒绝一药长期服用

很多患者存在“吃药就万事大吉”的错误认知，长期服药却不监测血压、很少复查，这是高血压控制的大漏洞。药物降压效果、适配性不能用身体感觉判断，部分患者血压已经持续偏高，但是没有明显的不适症状，只能依靠自我感觉判断

病情，容易错过血压异常干预的时机。

居家监测要养成常态化习惯，长期服药患者每周固定 2 到 3 天监测血压，早晚各一次，记录具体数值，便于医生调整治疗方案。同时人体血压会随着年龄、季节、体质、基础疾病的变化而变化，没有终身不变的用药方案。长期服药患者不能“一药吃到底”，必须定期到医院做系统的复查，一般每 3 到 6 个月复查一次血压、肝肾功能、电解质、血糖血脂等基础指标，每年做一次心脑血管专项检查。降压药物需要经过肝肾代谢，长期使用会引发脏器轻度损害，定期复查可尽早察觉药物不耐受、脏器损伤、血压控制欠佳等状况，使医生及时调整用药方案，防止出现长期用药的隐患。

五、理性看待药物副作用，切勿盲目停药换药

所有降压药物都存在个体化的副作用，这是药物的正常性质，不是药物不安全。不同种类的降压药副作用表现不同，“地平类”药物可致脚踝轻度水肿、面部潮红，“普利类”药物可致持续性干咳，“沙坦类”药物耐受性较好，不良反应少。大多数副作用在服药初期出现，身体适应后会自行缓解，不会影响正常的治疗。

部分患者在身体出现轻微不适的时候，会自行停药、换药或者使用偏方代替药物，这样的行为风险极高。轻微的副作用不需要特殊处理，更不能盲目服用药物缓解；如果副作用持续存在或者无法忍受，应该及时就医，由医生决定是否更换药物种类或者调整剂量，患者不能自行操作。切记不要轻信无副作用降压偏方、保健品代替降压药的谣言，保健品没有治疗作用，不能代替药物平稳控制血压，随意停用正规药物，会导致血压失控。

六、配合生活方式管控，避免抵消药物疗效

药物治疗是高血压控制的主要方式，但是不是唯一的手段，不良的生活习惯会直接抵消降压药的治疗效果。很多患者坚持规律服药，但是长期高盐饮食、熬夜久坐、情绪暴躁、过量饮酒，造成血压一直不能达标。长期高盐摄入会造成水钠潴留，加重血管压力，直接削弱降压药的药效；熬夜、过度劳累、情绪波动会引起神经紊乱，造成血压突然升高；长期酗酒、久坐肥胖，会不断损害血管，增

大血压控制的难度。

长期服用降压药的高血压患者必须坚持健康的生活方式，低盐低脂饮食、规律作息、适量运动、戒烟限酒、情绪稳定。药物干预加生活管控，才能达到血压长期稳定达标的目的，从而保护心脑血管健康，减少并发症的发生。

高血压长期用药的核心是规范、细致、坚持。降压治疗属于长期的健康管理，不是短期的对症治疗。摒弃错误用药认知，控制服药时间、药量调整、漏服补救、监测复查、副作用应对、生活配合等每一个细节，才能使药物发挥最大的疗效，稳定控制血压，守护长期身体健康。