

【高血壓用藥小叮嚀】

1. 需按照醫囑服藥，不可因血壓高低而隨意停藥或增減藥量，鼓勵民眾每天固定時間量血壓並記錄，回診時提供醫師參考；剛開始服用降血壓藥品，每一種藥品的最大療效，一般在開始使用 10-14 天出現。
2. 宜建立起定期測量血壓的習慣，需先坐著休息約 5 分鐘後再量血壓，建議早上起床三十分鐘後及晚上睡前測量；血壓計也要定時校正。
3. 漏吃藥品、忘記吃藥時：想起來趕快補吃，若已接近下次用藥時間，不可再吃；不可一次吃 2 倍藥量。
4. 藥效良好之降血壓藥品勿推薦給他人，因既有疾病不同，適合的藥物也不同。
5. 服藥後若懷疑藥品引起的副作用，應主動詢問醫師或藥師。
6. 吃藥配白開水最好，不要與葡萄柚汁、咖啡、可樂、茶、果汁等一起服用。
7. 高血壓的控制是一輩子的事；須長期服藥控制，但長期控制良好可調整劑量。
8. 高血壓的控制：
 - (a) 定期回診檢查，定期測量及紀錄血壓
 - (b) 飲食控制，少吃高膽固醇、高脂肪和太鹹的食物
 - (c) 儘量維持標準體重
 - (d) 運動
 - (e) 禁菸禁酒
 - (f) 要減少精神壓力，睡眠要充足，作息要正常。