

高血压需要长期吃降压药吗

胡霞

高县人民医院 645154

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-080-01

高血压是一种十分常见的慢性疾病，通常可分为原发性高血压和继发性高血压这两种形式，其中继发性高血压无需长期服药，因为这类患者主要是由其他疾病导致的血压升高，比如肾上腺腺瘤患者就会出现持续的高血压表现，当将腺瘤切除也就是治好原发病，那么高血压症状也就会随之消失。至于另一种，也就是原发性高血压，那就需要长期药物控制了，以下文中提到的高血压均指原发性高血压。

1 高血压患者需要长期吃降压药

高血压患者的血管自我血压调节功能受损，长期周身性细小动脉痉挛、外周血管的阻力增大、心脑血管痉挛及硬化，从而影响心、脑、肾等器官的血氧供给和正常代谢，导致这些重要器官受损，而且损伤往往是不可逆的。如果血压得不到有效控制，患者在长期的心脑血管硬化、血管脆性增加的状态下，加之血压高压状态对血管的持续冲击，很容易造成心脑血管恶性事件，如中风、脑出血，威胁患者生命。因此需要患者长期用药，使血压有效控制相对安全的范围。其实高血压并不是很严重的疾病，但临床中也常会见到出现严重心脑血管恶性事件的高血压患者，这正是由于没有意识到长期服药的重要性，不按医嘱用药，造成了无法挽回的后果。

2 血压回归正常范围后能否停药

高血压患者在服用降压药一段时间以后，血压就会得到控制，测量血压发现已经回到了正常水平。这种情况下，一些患者就会觉得自己的高血压已经康复，就私自停药，引起了无法挽回的后果。这种私自停药的行为是错误的，虽然在药物的作用下血压会得到控制，但一旦停药没有了降压药的血压调控，那么还会再次逐渐上升。而且高血压的患者一般都对血压升高状态有一定的耐受性，在血压回升的过程中，可能没有明显的症状，就更加觉得即使停药也没有什么问题，当出现不适症状时，往往已经是对心、脑、肾等器官造成了严重影响。所以高血压患者一旦确诊，无论之后服用降压药的血压控制效果如何，都要每天坚持服药。

3 不适症状消失后能否停药

这类患者和前一种患者类似，都是自认为痊愈而停药，但其实还不如前种患者，因为至少前者还知道测量血压，而本类患者没有养成测量血压的习惯，血压控制情况并不是根据每天的血压检测结果来判定，而是根据是否有头晕、头痛的症状来定。这类患者需要明白两点，第一高血压一旦确诊就必

须长期坚持用药，第二要养成每天坚持测量血压的习惯，评估血压的控制情况不能看症状，要看血压的实测结果。这是因为长期高血压患者已经适应了高血压状态，正常人或是首发高血压患者，在血压超过140mmHg/90mmHg时，就会有头晕头痛的不适感，而高血压患者可能在高压超过160mmHg都没有不适症状出现，甚至可能在血压降至正常范围时，还可能会出现如同低血压的不适感受。所以高血压患者降压也不能操之过急，应循序渐进，短期的降压幅度建议不要超过20%，否则降得太快后，看起来明明在健康血压的范围，可对于高血压患者来说就会因为降幅过快出现低血压症状，严重者甚至可能引起缺血性脑中风、缺血性心梗等后果。

4 坚持体育锻炼能否停药

一些患者经过体育锻炼后发现自己的血压下降了，就觉得既然坚持运动就有效果，何必再吃药。确实体育锻炼有辅助降压的效果，但是效果有限。也只有高血压发病早期的患者在经过出汗锻炼后，有可能降至血压正常范围。但心脑血管依然在持续受到损伤，等到高血压日渐严重后，即使坚持锻炼，也难以降到正常范围。因此虽然提倡患者适当体育锻炼，但不能代替药物。可以经过专业医生评估实际情况后，再确定是否可以减少药物剂量。

5 担心药物副作用而停药

“是药三分毒”是大众常见的观点，觉得如果长期吃药那会积累很多毒素，并因此引起副作用，担心安全性而抗拒用药，所以私自减少剂量甚至不服药。这种行为是典型的因噎废食，降压药物的安全性非常理想，确实我们在降压药的说明书里也能看到可能关于毒副作用的内容，但这只是表示有毒副作用的可能，实际上发生的几率是非常小的。而且市面可以购买的降压药物都是通过安全性实验的，发生毒副作用的几率非常低。即便出现了副作用也无需担心，常见副作用的处理难度都不大，停用该药后也会自行恢复。但在停药后，需要改换其他降压药物。临床常用的降压药物有多种不同类型，换用其他类型即可。

综上，高血压患者在确诊后，需要接受降压药物治疗，无论之后的治疗效果如何，都需要长期用药，同时还应养成坚持自测血压的习惯，可根据血压实测结果适当调节用药剂量，但不能私自停药。

(上接第79页)

则是促进慢性胃炎得到有效治疗的重点。而在那些容易刺激到胃部的因素当中，人们日常饮食的因素占据了绝大部分，这就需要患者调整自身的日常饮食结构才能有效的避免影响慢性胃炎的恢复。在此过程当中，首先，慢性胃炎患者需要注意避免使用辛辣刺激的食物，比如辣椒、咖啡、浓茶、烟酒等，因为这类食物会对胃粘膜造成较大的刺激，不利于慢性胃炎患者的恢复；此外，慢性胃炎患者还应当注意保持健

康的饮食方式，包括保持用餐规律，避免暴饮暴食，远离油炸、烟熏等可能含有致癌物的食物，这样才能更好的促进自身胃部的恢复。

慢性胃炎是一类在人们日常生活当中相对常见的疾病，其中有几类疾病如果没有及时治疗很有可能恶化成为胃癌。因此，当发现自己有上文提到的慢性胃炎引发的症状时，一定要及时前往医院接受诊治，才能有效的确定自身胃炎的类型并进行及时的治疗。