

高血壓：
我應該服用藥物嗎？

您現在可能面臨到需要做決定的時候，您或許自己已經決定，或者簡單地依照醫師的建議來做。不管如何，以下的資訊將可以協助您瞭解：您可以做的選擇是什麼，讓您可以與您的醫師討論您對這些選擇的想法。以下的資料有五個部分：

1 釐清事實

2 比較您的選擇

3 什麼是您最關心的事情？

4 您現在偏好於什麼？

5 您還需要哪資訊來協助您做決定？

您可以自己或與自己的家人等信賴的人一起閱讀及完成此份文件。

選項一

開始服用高血壓藥物。

選項二

先嘗試生活型態改變。

如果您的血壓非常高，高於160/100，
或只有其中一個數字較高。
您就需要使用藥物來降低您的血壓。

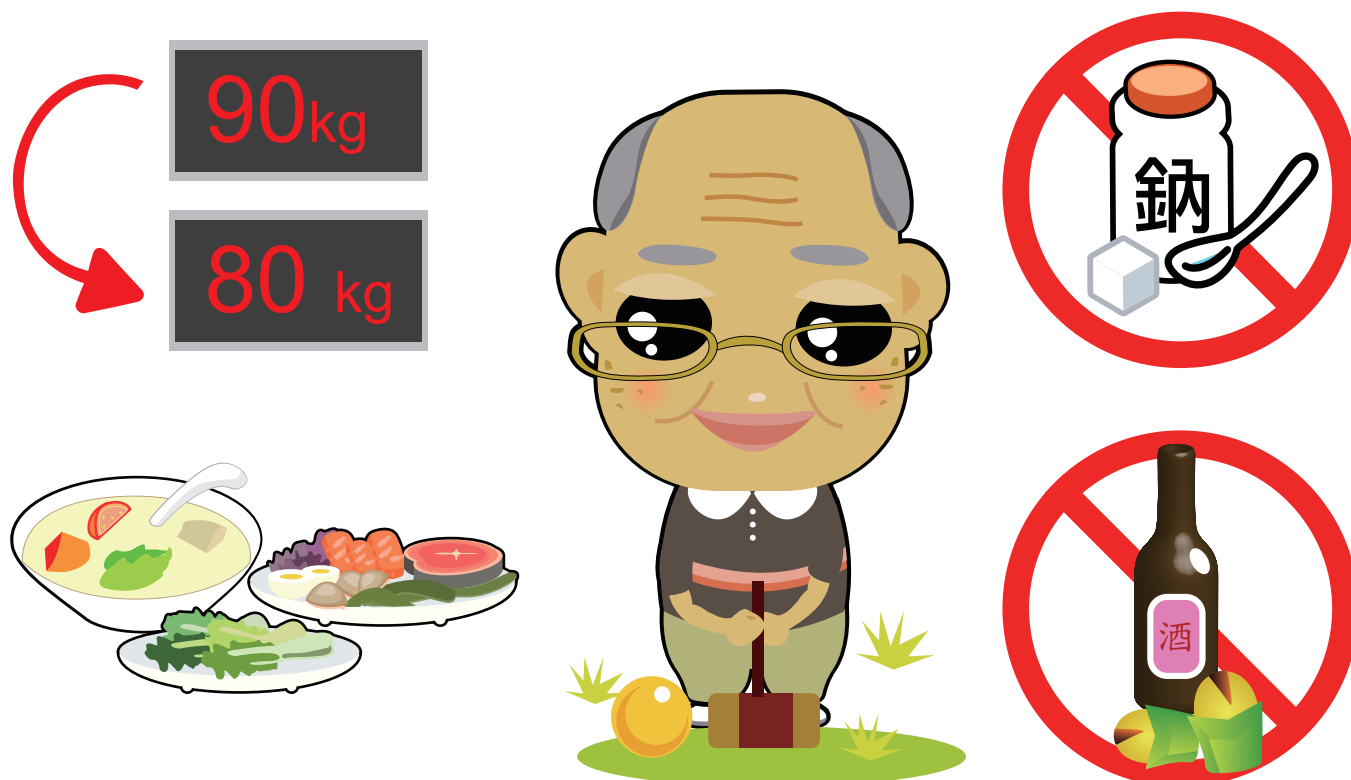
◎對於一些人來說，生活型態的改變可能就足以降低他們的血壓。但這是否成為一個選項，就要看您的血壓有多高，您是否有其他健康問題，例如糖尿病，以及您是否有任何器官已經受傷。您的醫生也會考量您得到其他疾病的可能性，特別是心臟病。

◎生活型態的改變和使用藥物，對降低血壓及減少心肌梗塞和中風的風險是同樣重要的。生活型態的改變包括減重、健康飲食、運動、限制鈉及酒攝取和戒菸。

◎如果改變生活習慣，無法把您的血壓降到目標值，你就可能需要服用藥物。

◎大部分服用高血壓藥物的人，都需要服用兩種或兩種以上的藥物。

◎即使服用藥物，你仍需有健康的生活習慣，以降低心肌梗塞和中風的風險。



◎什麼是高血壓？

血壓是測量血液流動時對動脈壁的壓力，血壓在白天有波動是正常的。但是，如果您在休息時血壓還是高的話，你就是有高血壓。

◎成人血壓分成四種狀況：

1. 理想血壓：小於120/80
2. 高血壓前期：120/80或更高，但低於140/90
3. 第一階段高血壓：140/90到159/99
4. 第二階段高血壓：160/100以上

高的數值和低的數值都是重要的，
高血壓是指上面的數字是大於140或低的大於90，或兩者都超過。

◎不降低血壓的風險是什麼？

高血壓會傷害血管，心臟和腎臟，這可能會造成心肌梗塞、中風、以及其他問題。治療高血壓的目標是在減少高血壓所引起的健康問題或造成健康惡化的風險。

你的醫生可以幫助您知道您發生健康問題的風險，像是心肌梗塞和中風。

任何會增加您得到疾病機會的原因就叫稱為危險因子，高血壓只是許多造成心肌梗塞和中風的危險因子之一。如果您有血壓高加上其他危險因子，就會更容易有心肌梗塞和中風。有些危險因子您可以改變，有些則無法改變的。

◎您可以改變的心肌梗塞和中風危險因子有：

1. 高血壓
2. 抽煙
3. 高膽固醇
4. 體重過重
5. 不運動
6. 控制不佳的糖尿病

◎你不能改變的危險因子包括：

1. 父母，姊妹，或兄弟，年輕時就有早期心臟病(男性55歲，女性65歲之前)。
2. 您的年齡大於65歲，就容易有心臟疾病。

高血壓通常不能治癒，但是可以被控制。

| 治療高血壓的兩種方式 |

1. 生活型態改變。
2. 每天服藥。

你的醫生會告訴您血壓的目標值。例如維持血壓低於140/90。根據您的健康和年齡，您的血壓目標值可能低些或高些。您的血壓目標值可以幫助您避免因血壓高引起的健康問題。

如果你的血壓低於160/100且您整體健康問題(如心臟疾病)風險低，您可以選擇嘗試改變生活型態，而不服用藥物，來降低您的血壓。您的醫生可以幫助您知道自己因高血壓的健康風險。

如果健康的生活習慣無法把您的血壓降到目標值，你可能就需要吃藥。



| 為什麼生活型態改變這麼有幫助？ |

生活方式改變可以幫助控制高血壓。您可能就可以不用服用藥物。如果你已經在服用降壓藥物，改變一些生活型態可能可以讓您的劑量減低。同時改變生活型態及服用藥物，將對降低您心肌梗塞或中風的風險達到最大的效果。

- ◎體重過重的人，只要減重1公斤就可以幫助降低血壓。
- ◎身體活動可以降低血壓，特別是平常都不常動，運動還可以幫助您管理體重，即使您的體重沒有下降，還是能讓血壓下降。可以請教您的醫生，什麼強度的運動對您是安全的。為了降低血壓，您的醫生可能會建議你嘗試做中度運動，每週至少兩個半小時。或嘗試做有氧運動，每週至少1小時15分鐘。
- ◎飲食中減少鹽份可以幫助控制血壓。試著控制您每天飲食的鈉含量不要超過2400毫克(食鹽6公克)。
- ◎吃對心臟健康的食物可以幫助降低血壓。這包括水果、蔬菜和低脂或脫脂乳製品。
- ◎每天飲用超過3罐易開罐啤酒可能會讓血壓升高。酒精也會對一些血壓藥物造成干擾。
- ◎戒菸可以有效的減少心肌梗塞和中風的風險。當吸菸時，菸草中的尼古丁會短暫增加血壓和心跳。

如果你決定先嘗試改變生活方式，您和您的醫生可能需要預設一個期限。例如，你可以嘗試3～6個月生活方式的改變。如果你的血壓在這段時間沒有下降到目標值的話，就要決定開始服用藥物。

| 為什麼會您的醫生會建議吃高血壓藥？ |

如果你有以下狀況您的醫生可能會建議您服用高血壓藥物：

- ◎您的血壓超過160/100。
- ◎您有器官損傷或其他健康問題，例如心臟衰竭，冠狀動脈疾病，糖尿病或腎臟病。
- ◎您有超過一個以上心肌梗塞或中風危險因子。
- ◎生活型態的改變並沒有辦法讓你的血壓達到目標值。

比較您的選擇

項目	服用高血壓藥物	先嘗試生活型態改變
通常會做什麼事情？	❶ 每天服用藥物。 ❷ 可能需要服用一種以上藥物來降低血壓。 ❸ 仍然需要改變生活型態來降低心肌梗塞及中風的風險。	❶ 短時間內需嚴格持續改變生活習慣，像是改變飲食、減重、運動、喝較少的酒、戒菸來降低血壓。
有什麼好處？	❶ 藥物能立即幫助控制血壓以減少對心臟、血管、腎臟的傷害，並降低心肌梗塞及中風的風險。	❶ 持續改變生活型態，有可能可以幫助控制血壓以降低心肌梗塞及中風的風險。 ❷ 沒有使用藥物的副作用。
有什麼風險和副作用？	❶ 有些藥物會造成口乾、虛弱、頭暈、或咳嗽。	❶ 短時間內需要付出較多心力及時間來改變生活型態。 ❷ 如果改變生活型態沒辦法有效降低血壓，您仍然需要使用藥物。

您對其他人做了什麼決定感到興趣嗎？

很多人跟您一樣，也面臨同一個狀況，他們的經驗可能可以幫助您做決定。

| 關於服用高血壓藥物的個人故事 |

這些經驗故事來自於醫療專家及病友們，
他們或許可以幫助您做這個重要的健康決定。

59歲 男性

我的醫生告訴我，我的血壓太高，她建議我嘗試改變一些習慣來使血壓下降。我戒菸、控制飲食，並開始步行運動。這讓我感覺更健康，但這並沒有讓我的血壓下降太多。現在我吃兩種降壓藥，也維持我生活型態的改變。目前凡事都在控制之中。

45歲 女性

我剛剛發現我有高血壓。在我吃藥前我想先嘗試一些生活型態的改變。我知道我需要改變我的生活，並堅持不懈。我開始一星期有5天走路15分鐘，並且用一些方式讓我的飲食減少鹽份。2週後，我將會再增加一些目標並且走路走久一點，我真的相信我能做得到。

51歲 男性

我的醫生認為我可以用減重和多做運動來控制血壓。我開始節食，但我不知道我能否降低體重。我也擔心會發心肌梗塞，因為我有家族病史，所以我決定立即開始服用藥物。當然我也會試著吃得更健康並且開始走路運動。

64歲 男性

大約6年前，我發現我的血壓有點過高，我的體重有點過重，也沒有太多的運動。所以我開始減重，並開始去健身房，我很努力認真去做，因為我不想吃藥。還好，我的血壓有降下來，並且一直保持著。

什麼是您最關心的事情

您個人的想法及感受跟醫療證據同等重要。想想哪些是影響您做決定的最重要因素，以下的敘述請問您感受如何：

使用高血壓藥的理由	先試著改變生活型態的理由
-----------	--------------

我已經試著主動且改變生活型態了， 但是血壓下降得還不夠。				我有信心可以用生活型態 改變控制血壓。		
較同意			一樣	較同意		

我不擔心降血壓藥物的副作用。				我擔心藥物的副作用。		
較同意			一樣	較同意		

我想要用各種方法來避免 心肌梗塞及中風。				我不要服用藥物，即使它能降低我 心肌梗塞及中風的風險。		
較同意				一樣	較同意	

我其他重要的原因：				我其他重要的原因：			
較重要			一樣重要		較重要		

您現在偏好於什麼

您個人的想法及感受跟醫療證據同等重要。想想哪些是影響您做決定的最重要因素，也看看以下的敘述您感受如何：

服用藥物				先嘗試生活型態改變		
較傾向		未決定			較傾向	

您還需要哪些資訊來協助您做決定

| 釐清事實 |

1. 依據您的健康狀況，您可能需要立即開始服用藥物？

- ☐ 是
- ☐ 否
- ☐ 我不確定

2. 如果您開始服用血壓藥物，您是否仍需要改變生活型態？

- ☐ 是
- ☐ 否
- ☐ 我不確定

3. 生活習慣改變，能使高血壓的人降低血壓？

- ☐ 是
- ☐ 否
- ☐ 我不確定

您還需要哪些資訊來協助您做決定

| 決定下一步是什麼 |

您了解哪些選項可以選擇嗎？

☐ 是

☐ 否

你清楚哪些是您最在乎的好處和副作用嗎？

☐ 是

☐ 否

您有足夠的建議、資訊及協助來幫助您做決定？

☐ 是

☐ 否

| 確定性 |

關於您現在的決定，您感覺您有多確定？

完全不太確定			有點確定			非常確定

在您做決定之前，確認一下您還需要哪些東西。

☐ 我已經做好決定了。

☐ 我想要跟其他人再討論一下再決定。

☐ 我想要了解更多資訊再決定。

決策討論室

利用下方的空白處，寫下您的疑問、擔心、與下一步您想怎麼做。



高血壓：我應該服用藥物嗎？

| 執行製作 |
佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院

| 指導單位 |
衛生福利部國民健康署

| 經費補助 |
菸品健康福利捐

