

基本醫藥常識講座 楊榮國 藥師

2021年8月17日 上午9:30



最受信任的醫藥專家 藥劑師

藥劑師可以幫您。。

- ✓ 檢查各種藥品與保健食品一起使用是否安全, 以避免交互作用或重複藥。
- ✓ 指導您正確用藥, 確認不須使用的藥品, 讓疾病獲得最好控制, 減少醫療花費。
- ✓ 與醫師溝通協助您解除對疾病看診或使用藥品之疑惑, 讓使用藥更加安全。

藥劑師是您健康的好夥伴

Pharmacist: Your partner in health



如何維持健康的身體

健康是人生最大的資本, 是人生幸福的泉源, 人失去了健康, 生命就黯然無色, 生趣索然, 再多財富都毫無意義。馬太**16:26**「人若賺得全世界賠上自己的生命, 有甚麼益處呢?」要創造人生的輝煌, 享受生活的樂趣, 就必須珍惜保養身體, 追求健康的生活。維持健康的基本條件如下:

1. 注意飲食習慣:

- 1) 攝取新鮮蔬果、全穀來取代高脂肪、高熱量食物。
- 2) 少鹽少糖, 鹽吃太多會增加血壓, 糖容易誘發糖尿病、脂肪肝, 及增加癌症風險。
- 3) 多喝水可以排除毒素, 維護腎臟功能, 避免尿道結石, 平均每天約**2000cc**。
- 4) 三餐規律正常, 老年若要百病不生, 必須帶餓三分, 早餐清淡, 蛋、土司、牛奶。

2. 規律運動: 每天運動至少**30**分鐘, 視年齡而定, 最適合運動包括散步、快走、游泳、健行、爬山, 年紀大運動不要太激烈, 增進心血管健康、增強免疫力。

3. 規律生活:

1) 早睡早起, 作息睡眠正常, 充足睡眠(每天**6-8**小時)

2) 不要久坐, 每坐**30**分鐘起來活動一次, 避免腿部肌肉退化, 血壓升高。

4. 無不良嗜好: 避免抽煙、適量飲酒, 如紅葡萄酒有益健康, 香煙容易致癌, 喝酒過度引起胃潰瘍、肝硬化。

5. 保持心理健康: 心情開朗、樂觀、性格溫和、不急燥, 待人寬厚, 富有幽默感有助於健康, 而心情不好、暴躁、發怒、憂慮、煩惱容易引起憂鬱症或其他疾病。

6. 定期進行健康檢查: 詳細了解自己身體情況, 早日發現身體上的毛病, 早日治療, 增加治癒的機會。

疾病的治療

1. 藥物的治療:

- 1) 通過應用藥物消除或控制病因與疾病要素。
- 2) 針對疾病的症狀選擇適當藥品治療。
- 3) 輕度症狀可以到藥房非處方部門購買, 可以請教藥師或專門服務員, 如一般感冒、發燒、頭痛、咳嗽、過敏、胃腸不適、便秘...等等。
- 4) 嚴重症狀則必須去看醫生, 取得處方再到藥房拿藥, 任何口服消炎藥需要處方。

2. 食物的治療:

- 1) 利用食物所含的營養成份來影響身體各方面的機能。
- 2) 增強免疫力避免感染, 如進行化學療法的癌症患者。

各種養分主要的食物來源

養分種類	主要的食物來源
醣類	五穀根莖類、蔬菜類、水果類
蛋白質	蛋豆魚肉類
脂質	油脂類
礦物質	奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類
維生素	蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類

3. 心理的治療

- 1) 病人的情緒變化、性格特徵、心理障礙容易影響病情的發展, 譬如患有冠狀心臟病的人經常因情緒的激動導致中風、腦溢血或心肌梗塞。
- 2) 學會調節、控制和管理自己的情緒。
- 3) 笑口常開可以改善情緒, 笑能促進大腦產生叫endorphin的化學物質, 可以取到輕度麻醉和鎮靜作用, 情緒會隨之變得愉悅, 有助疾病治療。
- 4) 順應自然, 坦然接受疾病, 努力專心作自己該作的事, 轉移對疾病的集中力。
- 5) 通過音樂、看書、種花等輕鬆的活動來鬆弛郁悶的情緒。
- 6) 尋求心理醫師的協助, 藉著諮詢、開導, 解決心理上的困境。
- 7) 追求神的同在, 多讀聖經, 禱告, 藉著神的話, 帶來喜樂和盼望。

維生素和健康食品

維生素:

1. 維生素是一系列有機化合物的統稱, 它和礦物質是人體所需要的微量營養素。
2. 它不像糖類、蛋白質及脂肪可以產生能量, 但有新陳代謝的調節作用。
3. 缺乏維生素會導致嚴重的健康問題。
4. 它與荷爾蒙不同, 無法在體內製造, 必須透過食物攝取, 分水溶性和脂溶性維生素
5. 維生素攝取不能過量, 會危害肝、腎、神經系統、血糖增高。
6. 一般人如飲食營養均衡, 便能足夠攝取人體所需維生素。

維他命種類	功用	來源
脂溶性維他命		
A	有助良好的視力, 維護皮膚以及表面粘膜的生理健康。	多葉深綠蔬菜, 深橙黃色水果及蔬菜, 蛋黃、牛奶及動物肝臟。
D	促進骨骼及牙齒生長, 有助於鈣的吸收。	牛奶、蛋黃。
E	保護細胞膜, 防止細胞老化。	植物油、果仁、全穀類 (糙米、全麥麵包、麥皮等)
K	促進血液凝固。	肉類、全穀類、多葉深綠蔬菜、乳酪製品。
水溶性維他命		
C (Ascorbic Acid)	防止牙肉出血, 有利鐵的吸收, 有助傷口癒合。	柑橘類水果、奇異果、士多啤梨、青椒、蕃茄、薯仔、西蘭花、包心菜。
B1 (Thiamin)	促進人體從澱粉質食物中分解能量。幫助神經系統及心臟操作正常。	全穀類、乾豆类 (眉豆、黃豆、紅豆等)、果仁、種籽、豬肉等。
B2 (Riboflavin)	促進化學代謝, 維護健康皮膚, 視力及神經系統功能。	乳酪製品、肉類。
B3 (Niacin)	促進化學代謝、維護健康皮膚, 神經及消化系統功能。	乳酪製品、肉類、家禽、魚類、豬肉、花生。
B5 (Pantothenic Acid)	協調蛋白質及脂肪新陳代謝的作用。	動物肝臟、乳酪製品、魚、雞及蛋。
B6 (Pyridoxine)	促進正常大腦功能, 有助紅血球形成, 協調蛋白質代謝。	豬肉、薯仔、香蕉、麥皮、果仁。
B12 (Cobalamin)	維持正常神經系統功能, 促進紅血球成熟。	動物肝臟、牛奶、蛋、魚、乳酪、肉類。
生物素 (Biotin)	維持健康神經組織、皮膚、頭髮及血細胞。	蛋、蘑菇、花生、麥皮。
葉酸 (Folic Acid)	促進紅白血球的形成。	多葉深綠蔬菜、乾豆类、全麥麵包。

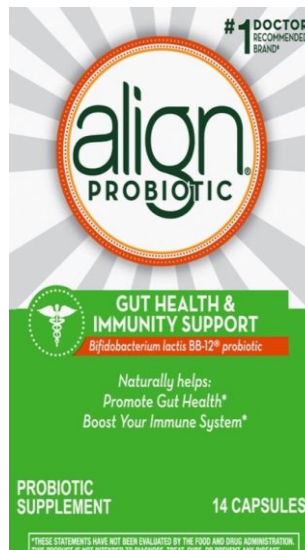
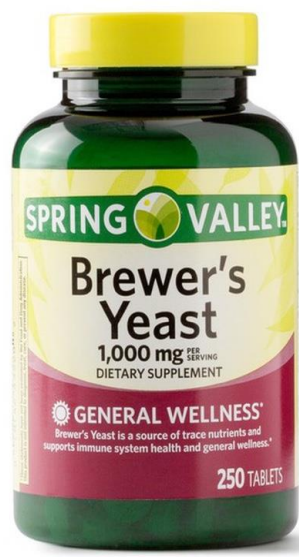
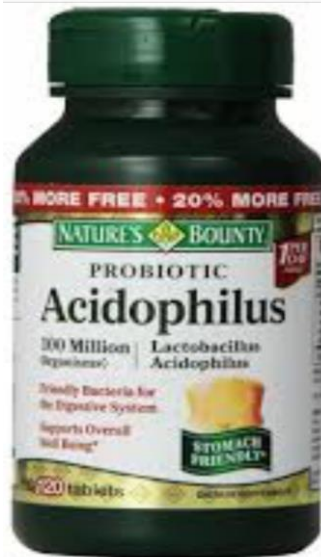
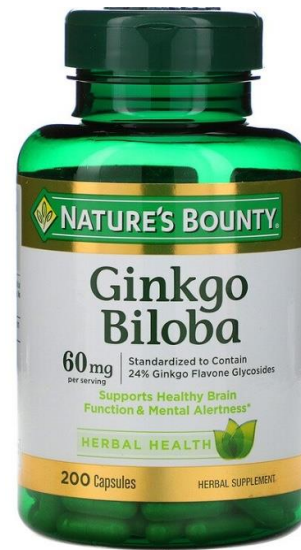
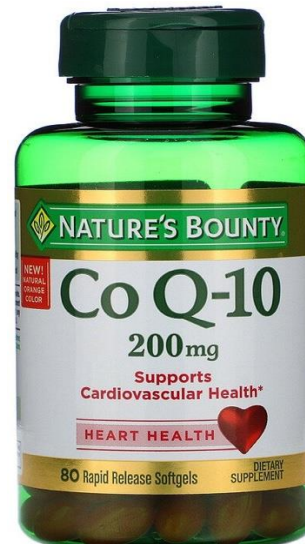
健康食品

1. 一般健康食品是由天然食物中粹取有營養價值的產品。
2. 它可以補充體內營養的不足, 減慢人體細胞的老化。
3. 健康食品可以輔助身體健康, 但是不具任何治療疾病的功效。
4. 建議優先從日常飲食攝取均衡營養素, 必要時再輔以健康食品。
5. 健康食品種類繁多, 琳琅滿目, 必須慎重選擇正確產品, 最好經由藥師或營養師專業人員的推薦。

健康食品的種類:

- ◆ **Omega 3(魚油)**: 降低血脂、防血栓、減低心血管風險視力保健、降低失憶症風險
- ◆ **Probiotics(益生菌)**: 促進腸胃消化作用
- ◆ **Melatonin(褪黑激素)**: 幫助睡眠障礙
- ◆ **Move Free(葡萄糖胺)**: 緩解骨關節疼痛
- ◆ **CoQ10(輔酶Q)**: 心血管疾病、心律不整
- ◆ **Ginkgo(銀杏)**: 失憶症、耳鳴
- ◆ **Lactobacillus(乳酸菌)**: 腸道健康、便秘
- ◆ **Flaxseed(亞麻籽)**: 降低壞胆固醇、提高免疫力
- ◆ **Brewer's Yeast(紅麴)**: 促進消化、幫助代謝
- ◆ **Lecithine (卵磷脂)**: 清除血管、降血脂肪
- ◆ **Lutein (葉黃素)**: 保護眼睛視網膜、早期動脈硬化及糖尿病

常用健康食品圖片



礦物質元素的功能

礦物質	功能	食物來源	缺乏症狀	過量症狀
鈉	維持體內水分及酸鹼平衡，令肌肉及神經系統操作正常	食鹽 加工或醃製過的食物如：鹹酸菜、臘味、燒味、火腿	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 胃口欠佳 ▶ 腸胃不適 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 可引致高血壓 ▶ 增加鈣質流失
碘	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 維持甲狀腺功能 ▶ 製造甲狀腺素 ▶ 調節新陳代謝 ▶ 維持頭髮、皮膚及指甲健康 	海產、紫菜	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 甲狀腺腫大 ▶ 兒童智力及發育遲緩 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 甲狀腺腫大
鐵	製造紅血球	肉類、內臟、蛋黃、深綠色蔬菜、全麥穀類、豆類、乾果	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 缺鐵性貧血 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 肝臟衰竭 ▶ 便秘
鋅	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 協助製造蛋白質、男性荷爾蒙 ▶ 維持酵素的功能 ▶ 維持肌肉收縮功能 ▶ 幫助傷口復原 	肉類、奶類、蛋類、全麥穀類、海產、豆類	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 兒童生長及發育緩慢 ▶ 減低免疫能力 ▶ 疲倦 ▶ 脫髮 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 損害免疫功能 ▶ 腸胃不適

鈣	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 堅固骨骼和牙齒 ▶ 幫助血液凝固 ▶ 協助肌肉和心臟收縮 ▶ 協助神經系統傳導功能 	奶類、豆類、深綠色蔬菜、沙甸魚(連骨)或三文魚、芝麻	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 骨質疏鬆症 ▶ 牙齒疾病 ▶ 生長緩慢 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 腎結石 ▶ 腸胃不適
鎂	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 堅固骨骼和牙齒 ▶ 幫助製造蛋白質 ▶ 幫助心跳調節及神經系統傳導功能 	深綠色蔬菜、全麥穀類、肉類、豆類、果仁、糙米、香蕉	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 肌肉無力、抽筋 ▶ 心跳有毛病 ▶ 容易疲倦、憂鬱 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 增加鈣質流失 ▶ 腸胃不適
磷	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 堅固骨骼和牙齒 ▶ 維持酸鹼平衡 ▶ 幫助碳水化合物和脂肪的新 	全麥穀類、奶類、肉類、蛋類、豆類、魚類、家禽、乾果、果仁	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 骨骼脆弱 ▶ 肌肉無力 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 肌肉抽搐 ▶ 增加鈣質需求

對美國藥品產業和藥房的認識

當今世界藥品研發格局和成就要以美國最先進,新藥開發速度一馬當先,平均每天都有不少新藥進入市場,其實每種藥的研發都很費時,大約6-7年,所以當新藥出來價格都非常昂貴,直到專利權過了,別家藥廠才准生產同樣學名藥(Generic),價格才會便宜。

美國有很健全的醫藥系統-醫藥分業,醫生只能開處方,再憑處方到藥房由藥師調配藥物。藥房分有1) 連鎖藥房 (CVS,Wallgreens, Rite-Aid, Walmart...等 2) 私人獨立藥房 3) Kaiser 醫院藥房,任由選擇,除了Kaiser。

美國藥品基本上分兩大類: 1) 非處方藥品(OTC)
2) 處方藥品 (Prescription Drugs); 藥品又分為Brand(商標名) 和Generic (學名藥)。



常用非處方藥品(OTC) 介紹



OTCs Pharmacists Recommend

Antacids/Heartburn

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Prilosec OTC	29.70	Maalox	6.93
Pepcid	20.79	Pepto Bismol	2.48
Mylanta	11.88	Gaviscon	1.98
Zantac 75	10.89	Rolaids	1.98
Tums	9.41	Other	3.96

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
881,487

Adult Cold—Long Acting

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Claritin	18.49	Alavert	3.36
Mucinex	15.97	Coricidin HBP	3.36
Delsym	12.18	Drixoral	3.36
Sudafed	12.18	Dimetapp	2.94
Tylenol Cold	6.30	Robitussin	2.94
Advil	4.20	Chlor-Trimeton	2.10
Comtrex	4.20	Other	4.64
Actifed	3.78		

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
1,949,732

Adhesive Bandages

Product	% of Pharmacist Recommendations
J&J Band-Aid	56.84
Nexcare	22.65
Curad	11.11
Other	9.40

Number of Pharmacist Recommendations Per Month:
642,573

Adult Cold—Nighttime

Product	% of Pharmacist Recommendations
NyQuil	53.78
Benadryl	19.33
Robitussin PM	10.08
Tylenol Nighttime	7.14
Diabetic Tussin Nighttime	2.10
Tavist	2.10
Other	5.47

Number of Pharmacist Recommendations Per Month:
1,186,969



OTCs Pharmacists Recommend

Scar Treatments

Product	% of Pharmacist Recommendations
Mederma	60.46
Neosporin Scar Solution	14.83
Curad Scar Therapy	5.32
3M Nexcare	4.56
ReJuveness	1.90
Scar-EEZE	1.90
Other	11.03

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
284,948

Urinary Tract Infection—Pain Relief

Product	% of Pharmacist Recommendations
Azo Standard	54.27
UriStat	24.79
Cystex	11.97
Other	8.97

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
373,041

Topical Analgesics—Sports Injuries

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Therma Care Heat Wraps	18.84	Thera-Gesic	8.22
Capzasin	14.73	Flexall-454	5.82
Icy Hot	14.04	Sportscreme	5.14
BenGay	13.01	Biofreeze	3.08
Myoflex	11.30	Other	5.82

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
627,864

Urinary Tract Infection—Testing

Product	% of Pharmacist Recommendations
Azo Test Strips	50.85
UTI	10.26
Uri-Test	9.83
Women's Wellbeing	2.14
Other	26.92

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
126,567



OTCs Pharmacists Recommend

Nail Antifungals

Product	% of Pharmacist Recommendations
Fungi-Nail	32.91
Dr. Scholl's	14.35
Fungoid Tincture	13.50
Fungi Cure	6.75
Mycocide NS	6.33
Tineacide	4.22
Other	21.94

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
254,990

Omega-3 Fish Oil Supplements

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Nature Made	34.17	Nature's Way	4.17
Nature's Bounty	17.92	Windmill	2.92
Sundown	8.33	Mason	2.50
Natrol	5.00	Solgar	1.67
		Other	23.32

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
499,608



OTCs Pharmacists Recommend

Stool Softeners

Product	% of Pharmacist Recommendations
Colace	68.44
Surfak	4.56
Senokot	2.66
Dulcolax	2.28
Other	22.06

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
899,979

Vitamin A

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Nature Made	31.67	Natrol	2.50
Nature's Bounty	15.83	Mason	2.50
Sundown	8.33	TwinLab	1.67
Nature's Way	3.75	Basic	1.67
Windmill	2.92	Other	30.00

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
244,808

Nutritional Supplements

Product	% of Pharmacist Recommendations
Ensure	73.84
Boost	20.25
Other	5.91

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
384,509

Oral Anticavity Rinses

Product	% of Pharmacist Recommendations
Listerine	35.74
Act	22.43
Phos Flur	18.63
Colgate	9.13
Other	14.07

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
294,522

Vaginal Antifungals

Product	% of Pharmacist Recommendations
Monistat	64.36
Gyne-Lotrimin	16.83
Vagistat-1	7.92
Femstat	1.98
Mycelex	1.49
Other	7.42

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
387,617

Vitamin B

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Nature Made	29.58	Natrol	2.50
Nature's Bounty	15.00	TwinLab	1.67
Nature's Way	6.25	Solgar	1.67
Sundown	5.83	Basic	1.67
Windmill	3.75	Other	30.00
Mason	2.50		

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
425,666



OTCs Pharmacists Recommend

Artificial Saliva

Product	% of Pharmacist Recommendations
Salivart	43.49
Roxane Saliva Substitute	28.08
Oral Balance	13.01
Xerolube	9.25
Optimoist	2.74
Other	3.43

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
174,931

Allergy/Hay Fever Remedies

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Claritin	51.48	Dimetapp	1.69
Benadryl	8.44	Tavist	1.27
Chlor-Trimeton	8.44	Zicam Allergy	1.27
Alavert	4.64	Other	10.96
Tylenol Allergy	4.64		
Sudafed	4.22		
Actifed	2.95		

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
1,749,515



OTCs Pharmacists Recommend

Dry Mouth Relief

Product	% of Pharmacist Recommendations
Salivart	50.00
Biotene	24.75
Oral Balance Spray	8.42
Oasis	1.98
Other	14.85

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
167,394

Fiber Supplements

Product	% of Pharmacist Recommendations
Metamucil	29.58
FiberCon	22.50
Benefiber	22.08
Citrucel	15.83
Fiber Choice	2.92
Konsyl	2.08
Other	5.01

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
600,030

Adult Cough

Product	% of Pharmacist Recommendations
Robitussin	50.00
Delsym	27.73
Mucinex	13.45
Other	8.82

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
1,798,086

Antidiarrheals

Product	% of Pharmacist Recommendations
Imodium A-D	89.11
Pepto-Bismol	6.44
Kaopectate	1.98
Other	2.48

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
682,633



OTCs Pharmacists Recommend

Adult Cough

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Delsym	45.8	Benylin	1.1
Robitussin	28.0	Dimetapp	1.1
Mucinex	20.2	Vicks 44	1.1
Tylenol Cough & Sore Throat	2.2	Other	0.5

Acne Preparations

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Clearasil	19.4	Stridex	4.9
Oxy	17.4	Noxzema	2.1
Neutrogena	16.7	Other	6.9
Pan Oxy	16.0		
Clean & Clear	9.7		
Persa Gel	6.9		

Number of pharmacist recommendations per month:
999,840

Adult Expectorant

Product	% of Pharmacist Recommendations
Mucinex	67.5
Robitussin	25.2
Diabetic Tussin	2.6
Humibid	0.7
Other	4.0

Number of pharmacist recommendations per month:
1,666,060

Adult Cold—Liquid

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Robitussin	46.4	Dimetapp	6.1
NyQuil	11.7	Zicam Cold & Flu Spoon	3.4
DayQuil	9.5	Vicks 44	2.2
TheraFlu	8.9	Other	4.5
Tylenol	7.3		

Number of pharmacist recommendations per month:
1,801,800

Adhesive Bandages

Product	% of Pharmacist Recommendations
J&J Band-Aid	59.0
Nexcare	18.1
Curad	12.5
Other	10.4

Number of pharmacist recommendations per month:

Adult Cold—Long Acting

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Mucinex	27.9	Drixoral	2.8
Claritin	22.9	Aleve	2.2
Delsym	15.6	Actifed	1.7
Tylenol Cold	7.3	Advil	1.7
Sudafed	4.5	Alavert	1.7
Coricidin HBP	3.4	Dimetapp	1.7
		Other	6.6

Number of pharmacist recommendations per month:



OTCs Pharmacists Recommend

Cold Sores

Product	% Pharm Recs	Product	% Pharm Recs
Abreva	59.32	Orabase	2.66
Carmex	7.60	Anbesol	1.52
Herpecin	7.60	Orajel	1.14
Zilactin	7.22	Tanac	1.14
Campho-Phenique	3.80	Other	4.58
Blistex	3.42		

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
708,038

COQ10

Product	% of Pharmacist Recommendations
Nature Made	30.83
Nature's Bounty	18.33
Sundown	10.00
Co Max Q10	7.08
Natrol	4.58
Windmill	2.50
Life Fitness	2.08
Other	24.60

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
372,208

Contact Lens Cleaners

Product	% of Pharmacist Recommendations
Bausch & Lomb	35.42
ReNu	25.42
Alcon	8.75
Allergan	6.67
Clear Eyes	3.33
Complete	3.33
CIBA Vision	2.92
Other	14.16

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
379,702

Dandruff Shampoo

Product	% of Pharmacist Recommendations
Nizoral	28.75
Selsun Blue	22.92
T/Gel	22.50
Head & Shoulders	19.17
Denorex	4.58
Other	2.08

Number of Pharmacist Recommendations per Month:
336,236

一般藥品使用注意事領

- 1 依照醫師開立處方指示及藥師指示按時服藥，不能隨意變更改用藥方法。
- 2 服藥使用溫開水，不要用酒精飲料、茶、咖啡、可樂、果汁、以防刺激食道、酸鹼度、改變藥效，並保持站姿或立姿，不要後仰吞藥，服藥後避免躺下。
- 3 服藥不能過量或減量，如忘了服藥，立刻補藥。
- 4 注意藥與藥或藥與食物之間的交互作用，不能隨便和其他藥和食物併用，譬如降血壓和膽固醇禁服葡萄柚汁(Grape fruit juice) 合用。
- 5 不能隨意停止服藥，或跳過服時間，尤其是降血糖、心血管、血糖藥。
- 6 預備好每天要服的藥，置於小盒子，避免誤食。
- 7 服用安眠藥、鎮靜劑、安神藥、麻醉性止痛藥，或其他嗜睡的藥應慢慢起身，避免跌倒。
- 8 注意身體出現不良反應、過敏或副作用。
- 9 可以空腹服藥在飯前一小時或飯後二小時，傷胃的藥必需飯後服用或與食物同時服用。

- 10 有些藥引起嗜睡、頭暈，服用時切勿開車或作危險活動，更不能喝酒。
- 11 注意藥品有效日期，不能將自己的藥給別人服用。
- 12 通常消炎藥必須完全服畢才能達成療效。
- 13 安全貯存藥品：放在安全、室溫陰涼處，避免陽光、潮濕及兒童誤食，除非必要毋須放置冰箱。
- 14 如年紀大有吞嚥困難問題，容易引起噎咳危險，必須一次口服少粒藥物，或以稠糊狀液體幫助吞。
- 15 為了提醒正確的服藥、藥量及時間，可以準備吃藥分隔小盒。



高血壓藥物

高血壓簡介:

- 1 高血壓是常見的慢性疾病, 當心臟將血液打至全身血管壁所造成的壓力即產生血壓。包括 1) 收縮壓: 血液從心室流入動脈時產生的血壓, 正常 $< 120\text{mmHg}$; 2) 舒張壓: 心臟舒張時動脈血管壁的彈性使血液流動產生的壓力, 正常 $< 80\text{mmHg}$ 。
- 2 血壓長期偏高容易造成血管傷害, 導至心血管疾病, 初期可藉由生活型態改變(飲食運動、減重)降壓, 若無效控制, 則需由醫師指示服用藥物治療。
- 3 目前降血壓藥物種類多, 每種藥物有不同特性, 按病人個別情況而定。
- 4 降血壓藥物不能隨意停藥, 避免造成嚴重傷害如心臟病發、中風。
- 5 降血壓藥物最容易發生血壓過低的副作用產生頭暈現象, 應慎防跌倒危險。
- 6 在家準備一部血壓機, 定時測量血壓。

高血壓標準值

1. 量血壓一小時前不可喝含咖啡因飲料、不吸煙及刺激性食物或藥物。量血壓時要安靜坐下, 手臂平放。
2. 大部分高血壓病人無症狀, 嚴重時才有併發症, 如心臟病突發、中風、心肌梗塞, 可能導致死亡。
3. 有些病人可能有輕微症狀, 如頭痛、頭暈、氣促、腿腫、視力模糊, 必須立刻求醫。
4. 高血壓病人要適當調節生活方式, 如降低鈉攝取量、減輕體重、減少飲酒、適量運動、新鮮蔬果、少肉。
5. 患有糖尿病、心血管疾病、腎功能不全病人, 血壓值保持在**130/80**以下。

血壓數字怎麼看

	收縮壓(mmHg)		舒張壓(mmHg)
正常血壓	<120	且	<80
高血壓前期	120-129	且	<80
高血壓第一期	130-139	或	80-89
高血壓第二期	>140	或	>90
高血壓危機 (盡快就醫)	>180	或	>120