

問題：人家說降壓藥吃了就會上癮，永遠都不能停，這是真的嗎？

我因為這幾年工作太忙碌，出現高血壓，如果從現在開始調整生活步調，可以不要服藥嗎？

回覆：研究顯示血壓的升高會增加中風、心臟病、腎臟病的發生機會，隨著血壓每 20/10 mmHg 的增加（當收縮壓每上升 20 或舒張壓每上升 10 mmHg），這類心血管疾病的風險就加倍。降壓藥品其實沒有成癮性，使用後可顯著降低心血管疾病的發生風險，因為大多數的高血壓病人都需要持續服藥，終生控制血壓，因此才會誤有吃降壓藥會上癮的錯誤觀念。

改變生活型態的確在高血壓的治療占了很重要的角色，包括戒菸、減重，減少酒精、鹽、飽和油脂與膽固醇的攝取，多食用蔬果與低脂乳品，增加運動量等，不僅可以降低血壓，減少心血管的負荷，也可能可以減少藥品的使用劑量。建議先遵從醫師指示服藥，不要擅自調整劑量或停藥；平日在家可測量早晚服藥前的血壓，並記錄下來，回診時作為醫師調整用藥的參考。