

认识高血压、识别伪科学

凭症状估计血压状况，凭感觉用药

有人认为，高血压没有症状，就不用治疗。这是非常错误的。血压的高低与症状的轻重没有明确的关系。大部分高血压患者没有症状，有些人即使血压明显升高，因为患病时间长，已经适应了高血压，仍没有不适的感觉。但血压处于较高水平，对心脑血管靶器官的损害在不知不觉中持续发展。

高血压是用血压计量出来的，高血压患者应定期测量血压，每周至少测量血压一次。

降压治疗，血压正常了就停药

有些患者血压降至正常后就停药。停药后，血压很快会复原，甚至会急剧上升。血压波动过大，对心脑血管靶器官的损害更严重，有时会成为脑卒中和心肌梗死的导火索，非常危险。

正确的做法是，在长期的血压控制后，可小心地逐渐减少药物的剂量和种类，在减药过程中，必须监测血压的变化。

盲目自行购药服用，不看医生

有些人患高血压后，不按医嘱服药，而是按照病友或药店的推荐用药，或者偏信广告中的“好药”；有些人认为价格越贵越是“好药”，一味追求那些新药、特药；有些人看别人服用什么降压药有效，就照搬过来为己所用，自行购药服用，这些做法都是盲目性的，有害的，也不安全。

担心用药过早，长期用药产生耐药性

部分患者认为，降压药用得太早会导致以后用药无效，趁现在症状不重就不要用药。这种想法非常危险。降压药不会产生耐药性。血压升高的主要危害是

不知不觉中损害心脑血管等多个器官的功能，血压控制得越早，越能预防心脑血管的功能障碍，其远期后果越好。如果等到脏器功能已经损害再用药，就已经失去了最佳治疗时机，后悔莫及了。

担心药物的不良反应

很多患者担心“是药三分毒”，只要没有症状，就不愿意服药：看药品说明书有副作用就不敢服药；出现了不良反应后自行停药。这些都是错误的做法。

药物的副作用一般较轻，发生率很低。而且降压药的不良反应均是可逆的，停药后不良反应可逐渐消失。有些降压药的不良反应还可以通过合理的联合用药来抵消。只要在医生的指导下合理用药，一般是安全的，可长期应用。

单纯依靠药物，忽视生活方式改善

有些高血压病人认为，得了高血压病后只要坚持服药就行了。其实药物治疗应该建立在健康生活方式的基础上，两者缺一不可。吸烟、饮酒、吃得太咸等不良习惯不加以控制，继续损害血管，药物再好也难有良效，很多人血压难以控制正是因为这个原因。正确的做法是除合理用药外，必须要长期坚持健康的生活方式。

迷信保健品、保健仪器、天然药品能降压

有些人认为西药副作用大，不愿意长期服用西药。某些企业针对患者的这种心理，宣传鼓吹某些保健品、保健器具及天然纯中药的“降压疗效”，可使高血压患者既不需终生服药，又能摆脱西药副作用的困扰。

实际上，保健食品、饮品、降压器具如降压枕头、降压手表、降压项链、降压帽、鞋垫等等，大多不具备明确的降压作用，即使有，降压作用也很轻微，不能达到治疗目标。

某些灵丹妙药可根治高血压

高血压病一经确诊，绝大多数患者需要长期甚至终生服用治疗。不少广告宣称，某种药物、高科技产品、保健食品或保健仪器能根治高血压。不必再吃降压药。病人必须明确：目前世界尚没有哪一种药物、仪器能够根治高血压。不管何种场合、何种媒体宣传的根治高血压的“灵丹妙药”，都是虚假宣传，干扰高血压的规范治疗，很多人因此延误治疗而使病情恶化或丧命。