



降压药如何保持我的健康？

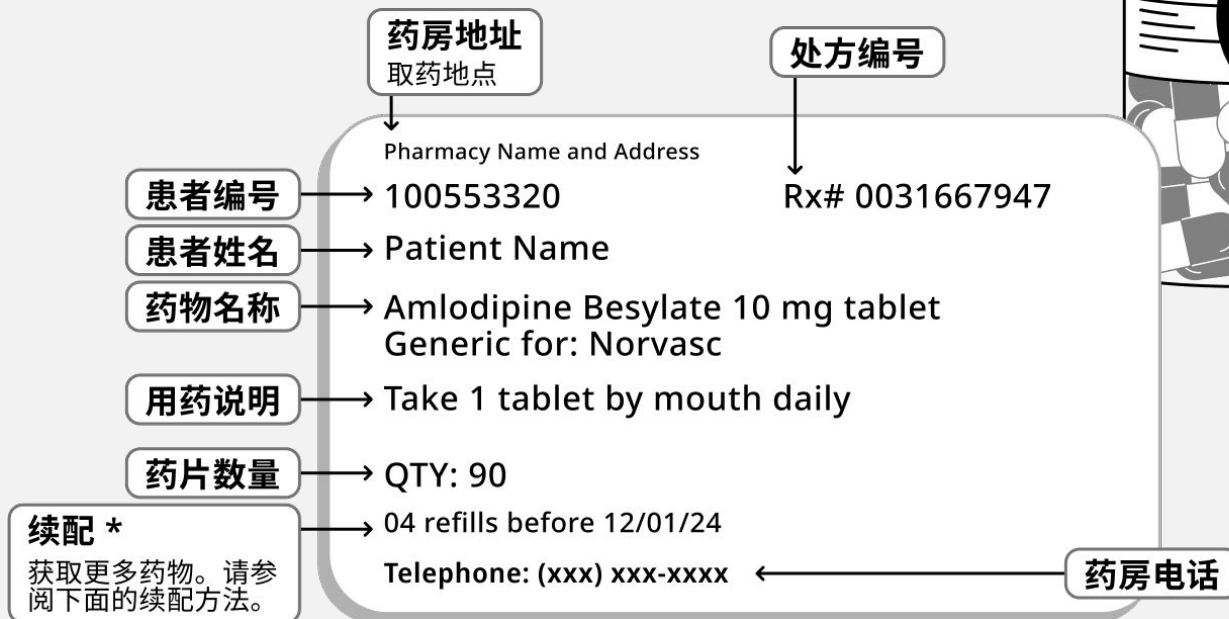
大多数有高血压的人都需要服用降压药。降压药是安全的，已被证明有效，并且长期使用的风险较低。

虽然高血压无法治愈，但服药（通常是终生的）有助于控制血压。这可以帮助降低心脏病发作、中风和高血压引起其他严重问题的风险。

在以下情况下，您的医生通常会开降压药：

- 您的自测血压值始终过高。
- 服用药物加上日常习惯的改变可以更好地降低血压。
- 您有某些心脏或健康问题。

了解您的药瓶



*如何获取更多药物或“续配”。

服用完药物前 2 周：

- 如果您还剩 1 次或多次续配，请致电您的药房。
如需在 L.A. Health Services 洛杉矶卫生部药房续配，请致电 800-500-1853。前往药房取药。
- 如果您没有剩余的续配次数（或续配次数为 0），请联系您医生的诊所。

对降压药, 我应该了解些甚么?

1. 即使您感觉良好, 也要按时服药。 请遵循药瓶上的说明。

- 当血压高时, 人们通常感觉完全正常。因此, 按时服用降压药是重要的, 即使您感觉良好或您的血压值正常。
- 如果您感到不适或有任何疑问, 请在停药前咨询您的医生。

2. 要找到哪些药物降低血压的效果最好需要时间。请耐心等待, 并向您的医生表达对药物的任何疑虑。您能做到!

- 您的药物可能需要数周的时间才能降低血压。
- 询问您的医生下次临床约诊是什么时候。告诉您的医生赴诊时遇到的任何问题(交通运输等)。
- 为了找到适合您的药物, 您的医生可能会谨慎地改变药物强度(或“剂量”)、药物类型或新增加其他药物。

3. 药物可能会引起副作用, 例如咳嗽、腹泻或尿频。

- 不同的药物作用于身体的不同部位。这也是药物可能会引起不同副作用的原因。副作用可能会随着时间的推移而消失。
- 如果任何副作用对您造成困扰, 请咨询您的医疗保健团队。

4. 许多有高血压的人需要服用两种或多的药物(通常是终生服用)并因着其相互功能来降低血压。

- 两种或多的药物降低血压的效果比只服用一种药物好。

5. 如果您正在服用其他药物或物质, 请咨询您的医生。

- 有些药物可能会升高血压, 包括布洛芬、伪麻黄碱、草药、一些抗抑郁药物、一些避孕药、咖啡因、兴奋剂和安非他命。
- 使用可卡因或甲基苯丙胺等物质会导致血压升高。请咨询您的医生。

服用降压药的注意事项

对于许多人来说，由于各种原因，服药是一件困难的事。以下是一些建议！与您的医务团队讨论任何疑虑，以便他们可以更好地为您提供支持。

“我感觉很好。我不需要服药。”

- 请您按时服药，因为即使血压很高，您也可能感觉完全正常。请在停药前咨询您的医生。
- 按处方服药可以帮助您预防心脏病发作、中风和高血压引起的其他严重问题。

“我担心服用的药物太多。”

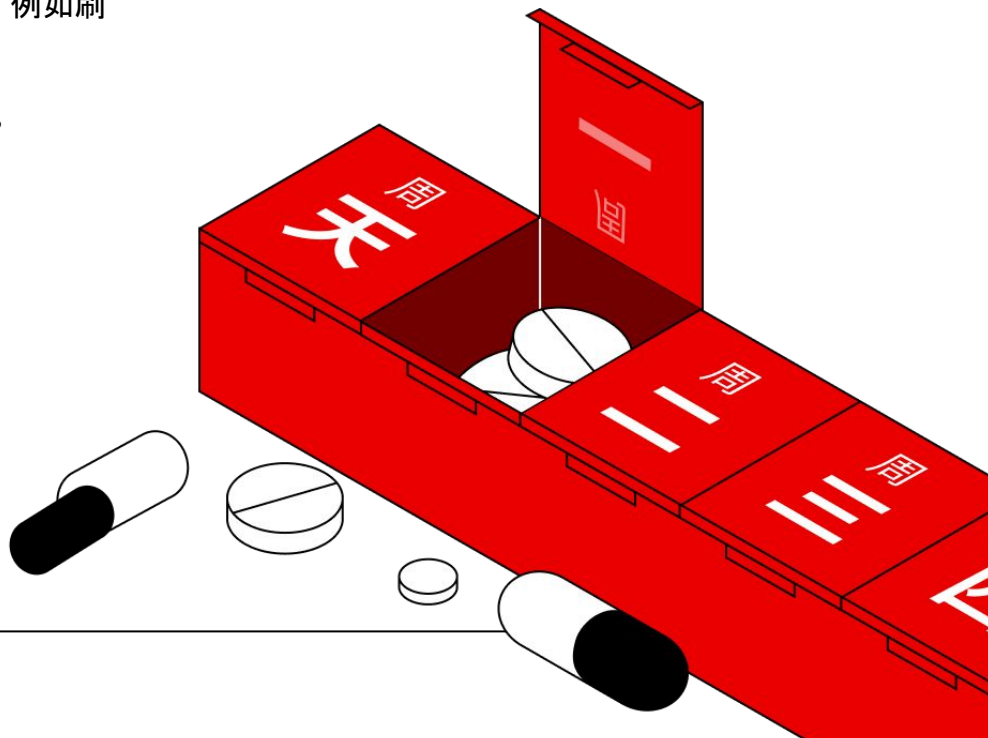
- 向您的医生或药剂师询问复方药片，复方药片将多种降压药混合成一个易于服用的药片。
- 将您的药瓶带到您医生的诊所，以便医生可以看看您有没有正确的服用药物。
- 使用 [AHA 我的药物清单](#) 或手机应用程序保留您的药物清单。

“我忘记吃药了。”

- 如果您能够购买一个便宜的药盒，每周用它来把药物放好。这样可以更容易地了解您何时已服药和未服药。
- 在手机上设置每日闹钟，提醒您服药。
- 将服药与其他日常习惯安排在一起，例如刷牙后。
- 请您的家人或朋友帮助提醒您服药。

“我服用补充剂、传统药物或草药。”

- 下次就诊时携带您的补充剂清单。



“我忘记续配药物了。”

- 向您的药房询问有关自动续配、处方提醒或两者同时使用。
- 询问您的医生您的续配是否可以持续更长时间，可能每次可拿到90天。
- 您的药房是否可以将药物邮寄给您。
对于 L.A. Health Services 洛杉矶卫生部的患者，请致电 213-288-8480 登记，要求将续配的药物邮寄给您。这项服务是免费的！在服用完药物前两周，请致电 800-500-1853 要求邮寄续配的药物。

“我没有时间或精力考虑血压的问题。”

“我不知道药物是否会影响我的健康状况。”

- 与您的医生讨论您的问题和疑虑。您可以请家人或朋友来帮助！

“我看不懂药瓶上的标签。”

- 咨询您的药剂师和医生。他们或可以用您选择的语言打印标签或将文字放大。

“我认为我的药物会引起副作用，我不喜欢这些副作用。”

- 如果症状轻微，请继续服药并等待数周，看看您的感觉如何。许多副作用会在您的身体适应后得到改善。
- 与您的医生讨论尝试不同的药物。人体对不同的药物的反应不尽相同。他们希望帮助您找到适合您的药物。

“如果我没有健康保险，我有哪些选择？”

- L.A. Health Services 洛杉矶卫生部致力于帮助患者通过 Medi-Cal 获得保险或通过经济援助计划向患者提供经济援助。请向您的医疗保健团队咨询更多信息。

“我的药物太贵了。”

- 要求提供“仿制药”或低价药物，通常比“品牌”药便宜。“仿制药”和“品牌药”的效果相同！
- 使用优惠券或低价药物计划。
- 与您的医疗保健团队讨论降低药物费用的方法。

了解我的降压药

选择药物

您和您的医生可以从许多优质安全的降压药中进行选择。请与您的医生讨论以下哪些事项对您来说最重要：

- ☐ 每日服药次数
- ☐ 副作用
- ☐ 药物过敏
- ☐ 您必须支付的药物费用
- ☐ 您的药房是否有该药物

我应该在出现哪些副作用时立即致电我的医生？

有些药物可能会引起一些不常见但严重的副作用。

- 过敏反应(荨麻疹、皮疹、皮肤脱皮、面部肿胀)
- 胸痛或胸闷
- 与血管紧张素转换酶 (ACE) 抑制剂相关的口腔或颈部肿胀
- 抑郁症
- 严重头晕或晕厥
- 心率过快或过慢
- 肝脏问题的症状/征兆(深色尿液、呕吐、皮肤或眼睛发黄)
- 新出现的麻木或刺痛
- 肾脏问题(无法排尿、尿中带血)
- 吸急促
- 严重胃痛
- 严重皮疹

向您的医生提出对您重要的问题。

- ☐ 我们的目标是什么？
- ☐ 我有哪些治疗方案？为什么？每个治疗方案有哪些优缺点？
- ☐ 如果我遵循或不遵循医疗建议(例如服用药物)，可能会发生什么情况？
- ☐ 我需要遵循此建议多长时间？
- ☐ 您是否可以写下这个建议？

分享您(和亲人)的意见。*

- ☐ 我想告诉您什么对我最重要(例如家庭、健康、工作、金钱)以及它如何影响我的健康决策。
- ☐ 我(和亲人)担心的是：_____。

*您在赴诊时可以让家人或朋友一同前往。或者让他们通过电话参加。

进行清晰的沟通。

- ☐ 我们是否可以使用这种语言的口译员：_____？
- ☐ 我们应该何时安排下次约诊？
- ☐ 如果我有疑问或问题，我应该如何联系您？
- ☐ 其他问题

降压药

不同的药物作用于身体的不同部位来降低血压。
请在改变药物或药物剂量之前咨询您的医生。

→ L.A. Health Services洛杉矶卫生
生部常用的药物显示为灰色*

药物名称 (药物名称的发音)	药物类型	药物如何降低血压	常见副作用 人们可能没有任何副作用, 也可能有一种或一些列出的副作用, 这些副作用可能会随着时间的推移而消失。
阿米洛利 Amiloride (a mil' oh ride)	利尿剂或“排水丸”	通过作用于肾脏来放松血管	腹泻、胀气、头痛、胃灼热、胃部不适
氨氯地平 Amlodipine (am-loh-dih-peen)	钙离子通道阻断剂	放松血管	脚踝肿胀、头晕、潮红、恶心、嗜睡、胃部不适
阿替洛尔 Atenolol (a ten' oh lol)	β 受体阻滞剂	减慢心率并放松血管	腹泻、头晕、疲倦、恶心
苯那普利 Benazepril (ben-az-eh-pril)	血管紧张素转换酶 (ACE) 抑制剂	放松血管并作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	咳嗽、头晕、头痛
布美他尼 Bumetanide (byoo met' a nide)	袢利尿剂或“排水丸”	作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	尿频、头晕、头痛、胃部不适
卡托普利 Captopril (kap' toe pril)	血管紧张素转换酶 (ACE) 抑制剂	放松血管并作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	咳嗽、头晕、味觉改变
卡维地洛 Carvedilol (kar' ve dil ol)	β 受体阻滞剂	减慢心率并放松血管	头晕、头痛、腹泻、胃部不适、体重增加、关节疼痛
氯噻酮 Chlorthalidone (klor-thal-ih-done)	利尿剂或“排水丸”	作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	痉挛、便秘、腹泻、头晕、头痛、胃部不适
可乐定 Clonidine (kloe' ni deen)	α 受体激动剂	通过作用于大脑来放松心肌和血管	口干、便秘、头晕、头痛、胃部不适 *若是缓释药物: 恶梦、食欲不振、情绪烦躁
地尔硫卓 Diltiazem (dil tye' a zem)	钙离子通道阻断剂	放松血管和心肌	便秘、咳嗽、头晕、潮红、头痛、疲倦
依那普利 Enalapril (e nal' a pril)	血管紧张素转换酶 (ACE) 抑制剂	放松血管并作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	咳嗽、头晕
依那普利和氢氯噻嗪 (或 HCTZ) Enalapril and Hydrochlorothiazide (HCTZ)	包括依那普利和HCTZ两种药物的“复方药”		尿频、咳嗽、头晕、头痛、便秘、腹泻
呋塞米 Furosemide (fyoor oh' se mide)	袢利尿剂或“排水丸”	作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	尿频、便秘、腹泻、头晕、头痛、胃痉挛
肼屈嗪 Hydralazine (hye dral' a zeen)	直接血管扩张剂	放松血管	腹泻、头痛、食欲不振、胃部不适、皮疹、潮红
氢氯噻嗪(或 HCTZ) Hydrochlorothiazide (hye-droe-klor-oh-thy-a h-zide)	利尿剂或“排水丸”	作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	尿频、便秘、腹泻、头晕、头痛、胃痉挛
吲达帕胺 Indapamide (in dap' a mide)	利尿剂或“排水丸”	作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	痉挛、背痛、头晕、头痛、流鼻涕、焦虑

药物名称 (药物名称的发音)	药物类型	药物如何降低血压	常见副作用 人们可能没有任何副作用, 也可能有一种或一些列出的副作用, 这些副作用可能会随着时间的推移而消失。
拉贝洛尔 Labetalol (la bet' a lol)	β 受体阻滞剂	减慢心率并放松血管	头晕、鼻塞、头皮刺痛、胃部不适
赖诺普利 Lisinopril (lys-in-oh-pril)	血管紧张素转换酶 (ACE) 抑制剂	放松血管并作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	咳嗽、头晕、头痛、精神不振
赖诺普利和氢氯噻嗪 (或 HCTZ) Lisinopril and Hydrochlorothiazide (HCTZ)	包括赖诺普利和 HCTZ 两种药物的“复方药”		尿频、咳嗽、头晕、头痛、虚弱、便秘、腹泻
洛沙坦 Losartan (loe-sar-tan)	血管紧张素受体阻滞剂 (ARB)	放松血管并作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	背痛、感冒症状、腹泻、头晕、胃灼热、鼻塞
氯沙坦和氢氯噻嗪 (或 HCTZ) Losartan and Hydrochlorothiazide (HCTZ)	包括氯沙坦和 HCTZ 两种药物的“复方药”		尿频、背痛、感冒症状、头晕、便秘、腹泻
甲基多巴 Methyldopa (meth ill doe' pa)	α 受体激动剂	通过作用于大脑来放松心肌和血管	脚踝肿胀、口干、头痛、嗜睡、虚弱
美托拉宗 Metolazone (me tol' a zone)	利尿剂或“排水丸”	作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	头晕、腹胀、便秘、腹泻、头痛、关节疼痛
琥珀酸美托洛尔 Metoprolol Succinate 酒石酸美托洛尔 Metoprolol Tartrate (me toe' proe lol)	β 受体阻滞剂	减慢心率并放松血管	腹泻、头晕、胃部不适
米诺地尔 Minoxidil (mi nox' i dill)	直接血管扩张剂	放松血管	毛发生长、胃部不适、呕吐
硝苯地平 Nifedipine (nye-fed-ih-peen)	钙离子通道阻断剂	放松血管	头晕、潮红、头痛、胃灼热、焦虑、胃部不适
普萘洛尔 Propranolol (proe pran' oh lol)	β 受体阻滞剂	减慢心率并放松血管	便秘、腹泻、头晕、胃痉挛、疲倦、胃部不适、做怪梦
螺内酯 Spironolactone (spir on' oh lak' tone)	利尿剂或醛固酮拮抗剂	作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	腹泻、头晕、脱发、头痛、胃痉挛
特拉唑嗪 Terazosin (ter ay' zoe sin)	α 受体阻滞剂	放松血管	虚弱、头晕、头痛、精神不振、鼻塞
托拉塞米 Torsemide (tore' se mide)	袪利尿剂或“排水丸”	作用于肾脏, 以通过尿液排出水分和盐分	尿频、咳嗽、便秘、腹泻、头痛、喉咙痛、胃部不适
氨苯蝶啶和氢氯噻嗪 (或 HCTZ) Triamterene and Hydrochlorothiazide (HCTZ)	包括氨苯蝶啶和 HCTZ 两种药物的“复方药”		尿频、便秘、腹泻、头晕、头痛、恶心
维拉帕米 Verapamil (ver ap' a mil)	钙离子通道阻断剂	放松心肌和血管	便秘、头晕、头痛

参考资料::

1. Medline. www.medlineplus.gov/druginfo/meds
2. Uptodate Patient Drug Information. www.uptodate.com/contents/

Version 6. Last updated July 15, 2025