

降压药一吃就停不掉？

重庆市巫山县官渡镇卫生院 田道明 重庆大学附属三峡医院 田友春

“王大夫，我隔壁李婶说降压药吃了就甩不掉，跟抽烟似的会上瘾，是真的吗？”65岁的张大妈拿着降压药的手直发抖。这样的问题，我在门诊每天都要回答十几遍。高血压就像个“隐形的小偷”，全国每4个老人里就有1个中招。它偷偷伤害患者的心、脑、肾，等发现时往往已经闯祸了。今天咱们就用唠家常的方式，把这“停药”的门道说清楚。

为什么说高血压是慢性病

想象一下咱们家的自来水管，用了几十年，里头难免生锈结垢。血压高就像水管压力太大，时间长了不是这儿漏就是那儿堵。降压药不是“胶布”临时贴贴，而是“减压阀”，得一直调节着才能保护管道。重点来了：血压正常 病好了！就像糖尿病人打胰岛素，是因为身体真缺这个。吃药是因为血管需要长期保护，可不是药把人“拿住”了。

老年人最常踩的4个“坑”

“血压正常就停药”：赵大爷吃药后血压稳定了，偷偷停药结果中风住院。这就好比火还没完全灭就撤离消防队，火苗蹿起来会比原来更猛。

“加量降压快”：李奶奶心急加药量，结果头晕摔骨折。降压就像煮粥，大火快煮容易糊锅，文火慢炖才安全。

“保健品能代替降压药”：警惕“三天降压”“祖传秘方”，国家查获的很多保健品里偷偷掺着降压药，吃出问题都找不到人赔。

“吃药伤身”：王阿姨怕伤肝只吃一种药，结果肾出了问题。现在有种“复合药片”，就像营养套餐，各种药配得刚刚好。

聪明用药的“金钥匙”

吃药要“看人下菜碟”：普通老人：血压别超140/90mmHg；有糖尿病的：最好130/80mmHg以下；80岁以上：放宽到150/90mmHg也行。

减药不是不可能，但要会“挑时间”：满足三个条件可以考虑减药：血压稳如泰山超3个月；吃饭淡了、走路多了、肚子小了；心脏超声等检查都正常。减药要像下楼一样慢慢来，先减半片，观察两周，没事再继续减。

选对吃药时间很重要：建议早晨一睁眼就吃药，能管住“清晨危险期”（很多中风心梗都发生在早上）。

比吃药更重要的“生活药方”

限盐妙招：炒菜后放盐、多用醋调味、少吃榨菜咸鱼。

运动秘诀：每天快走30分钟（可分三次），走到微微出汗能唱歌的程度。

减肥窍门：晚饭主食减半，每周称体重。真实案例：刘大爷坚持三个月快走+清淡饮食，药量减半血压反而更稳了。

医生们的“难言之隐”

不是不让停，是怕您“裸奔”出事：就像冬天劝您穿秋裤，是真怕您冻着。

降压药还有“隐藏技能”：比如“沙坦”类药不仅能降压，还能护肾；有些药能预防心衰。这些好处就像买一送一，不能光看血压数字。

送给老年朋友的“护身符”

买个电子血压计（上臂式的通常更准确），早晚各量一次。

准备个本子记血压和用药情况。

多参加社区健康讲座，别轻信小道消息。

最后的话：管理高血压就像养花，该浇水浇水该施肥施肥，急不得也停不得。咱们的目标不是“不吃药”，而是“少吃药、不犯病、活得滋润”。