

按照说明书用药

请按医嘱用药

按时按量用药

药师在您身边



药葫芦娃官方微信



• 2023 “全国安全用药月” •

安全用药 健康为民

**服药血压正常了，就不用
控制饮食和饮酒了吗？**



**安全用药
健康为民**

主办单位

国家药品监督管理局

承办单位

各省、自治区、直辖市药品监督管理局
新疆生产建设兵团药品生产监督管理局



中国药学会
CHINESE PHARMACEUTICAL ASSOCIATION

服药血压正常了，就不用控制饮食和饮酒了吗？

高血压是一种常见的血管疾病，发病率呈逐年升高的趋势。以目前的医疗水平，高血压还不能根治。高血压一经确诊，需要终身治疗。

高血压的治疗手段包括药物治疗和非药物治疗：

非药物治疗就是采取健康的生活方式，包括减肥，控制体重，减少食盐摄入量，戒烟限酒，适当体育运动，保持心理平衡。

(1) 肥胖



肥胖是高血压的重要危险因素，超重的人患高血压的危险是体重正常者的3~4倍。减肥和控制体重不仅能降低高血压的发病率，同时还能降低血压和减少降压药的用量。

(2) 吃盐过多



一般来说，吃盐多者血压偏高。每日食盐摄入量7g以上地区比摄入3g以下地区，血压相对要高。我国北方人饮食偏咸，南方人偏淡，高血压的患病率北方人多于南方人。



(3) 过量饮酒



可以升高血压，还可降低对高血压药物的敏感性，增加脑卒中的发病率。

由此可见，非药物治疗在高血压的治疗中具有非常重要的地位。血压正常了就不控制饮食和饮酒，会使已经“达标”的血压再度升高。为使血压平稳地控制在目标水平，在服药的同时必须继续保持健康的生活方式，才能减少罹患心、脑、肾等血管疾病的风险。