



医生执笔

李志恒副教授

新加坡国立大学心脏中心
心脏内科高级顾问医生

60多岁的德士司机陈先生，有多年的高血压和糖尿病病史，心血管有轻微阻塞。他定期来复诊。陈先生最近一次来看我时，手拿一个塑料袋，表情严肃，眉头紧锁，看上去好像跟以往不一样。正当我疑惑之际，他从袋里拿出一部便携式血压计，似乎是新的。

“李医生，请你帮帮我吧！”

我没有说话，只点点头，示意让他慢慢说。

“我女儿最近送我一部血压计，要我每天量血压。虽然我觉得没有必要，但过去一个星期我都有量。很奇怪，每次血压都不一样。我昨天头痛，上压

便携式血压计的迷思

160mmHg，下压95mmHg，吓了我一跳。我本想立刻来医院的紧急部门找你。后来想起今天会来心脏科门诊看你，我才打消那个念头。李医生，请你帮我看看这个血压计是不是坏的？还有，其实也没有需要每天量血压吧？”

我没有立刻回答陈先生的问题，说：“陈先生，放轻松。首先，我很替你开心呀！你的女儿真是孝顺。”

血压分秒都在变

看到陈先生慢慢放松下来，我便继续道：“这是个常见的问题。其实我们每一个人的血压分分秒秒都在变，上一秒可能是130mmHg，下一秒可能变成135mmHg。这些都是正常的。新加坡有一个非常完善的监管制度，在本地买到的血压计都是可靠的。在家中量血压不仅有用，而且非常重要。”

患有高血压，最好每周量一次。年长者或心脏病患者，每周量两到三次会较安全。



(iStock图片)

“一般来说，如果血压长期高于135/90mmHg，最好让医生检查较为安全。但要注意我指的是长期，而不是一两天。我们的血压常常因为不同的原因短暂升高，例如紧张、失眠、生病等。这些短暂的血压升高是身体正常

反应，没有太大的危险。

“此外，有些人平时没有注意自己的血压，头痛时量，发现血压高，就很担心。也有一些极端的例子，病人由于太过紧张，不停地量血压，造成恶性循环，最后血压太高而去医院紧急部

门。其实头痛大多是因为肌肉紧张所致。大多数的情况下，是头痛引致血压变高，而不是血压高引致头痛。遇到这种情况，可以吃一颗头痛药，睡一睡，头痛过后再量血压。除非之后的一两个星期血压持续偏高，不然不用担心。”

生病会短暂推高血压

“那我应该多久量一次血压？什么时间量才对？”陈先生问道。

“没有高血压，每半年左右量一次血压便可以了。但是已经患有高血压的朋友，最好每星期量一次。年长者或心脏病患者，每星期量两到三次会比较安全。其实时间并不太重要。相反的，我见过有些人身体舒服就不量，只在生病时，例如发烧、感冒时才量。这是不对的。因为生病会令我们的血压短暂升高，这并不代表有高血压。”

病人不可擅自停药

“李医生，我吃了很多年的高血压药，血压一直都控制得很好，我也没有感到不舒服。可不

可以停药呢？我听说这些药物都有副作用的。”

从陈先生的眼神中，我看得出他有多么想停药，便向他解释，药物副作用是一个重要的课题。其实所有降血压的药物都有些轻微及不常见的副作用。如果没有需要的话，我是不会叫病人吃药的。但问题就在于“需要”这两个字。高血压患者如果不把血压控制好，将来患心脏病、中风和肾衰竭的机会便大大的增加。更重要的是，这些病都是突如其来及不可逆转的，到病发时后悔便已经太迟。如果血压控制得好而且身体健康，就不应该放弃这些能起到保护作用的药物。

看到陈先生失望的表情，我也有点儿不好意思。

“李医生，那好吧，我就听你的啦！”说完陈先生正准备站起来离开，我急忙说：“既然你已经有了部便携式血压计，我想请你帮我一个忙。每星期量几次血压，写下来，下次来看我时拿给我看。这样我可以更有把握帮你控制好你的血压。但你千万不要自己调药，这些工作就交给我吧。”