



吃降压药后

别碰这些东西 包括这种水果

张女士,57岁,患高血压已经8年了,长期服用降压药。

她有一个爱好,就是爱吃水果,她认为水果中富含维生素C,有助于增强免疫力,对疾病有好处,于是她几乎每天都会食用一些水果。近3个月,她尤其钟爱柚子,每天都会在早餐或下午茶的时候吃一些柚子。

但是最近,张女士在服药后经常感到头晕目眩,为了避免更严重的情况发生,家属带她到医院进行检查。

经过血液和影像学检查,张女士的检查结果显示都没有什么大问题,但医生在为张女士量血压时发现其血压仅为93/59毫米汞柱,这并不像是高血压患者的正常血压,但张女士表示自己并未过量服药,之前血压一直都是好好的。

经细问,医生才知道张女士很喜

欢吃柚子,这才找到了原因。医生向张女士和家属进行了简单的解释:这种水果会导致降压药在体内血药浓度升高,导致药效过强,从而产生了头晕目眩的症状。医生建议张女士减少对柚子的摄入量,并且吃柚子的时间要与服药时间间隔12小时以上。

张女士这才明白了原来水果也是不能乱吃的,回到家以后,她听从医生的嘱咐,只是偶尔才吃一点,并且都与服药时间错开,一段时间后,她的血压趋于稳定,不再有头晕目眩的不适感了。

同张女士一样,在日常生活中,许多患有高血压的患者依赖于降压药物来控制血压。大家可能没有意识到,在吃完降压药后,有3种东西需要尽量避免食用,从而确保药物的有效性和自身的健康安全。

吃降压药后尽量别碰这些

牛奶

降压药和牛奶的相互作用可能会影响药物的吸收和疗效。牛奶中的钙质可以与某些降压药中的成分发生化学反应,形成难溶的化合物附着于药物表面,从而降低药物的吸收率,这就可能导致降压药的疗效减弱,无法达到预期的降压效果。

牛奶中含大量酪酸物质,而降压药物中的 β 受体阻滞剂含有抑制酪酸分解的物质,两者同服会导致大量酪酸得不到分解,贮存在体内,从而使血压急剧上升,增加身体健康风险。

而对于某些严重的高血压患者来说,药物没有在正常时间起效、血压骤升,都会对身体造成一定的伤害,长期下来还会增加罹患心脑血管疾病的风险。

服用降压药物最好用白开水送服,不要使用牛奶,若需服用牛奶,最好和服药时间间隔开来,以减少食药相互作用的伤害。

酒精

降压药通过不同的机制来达到治疗的目的,包括扩张血管、减少心脏负荷和抑制肾脏对盐的潴留;而酒精在短时间内可以抑制中枢神经系统,导致血管扩张和心率加快。这就意味着,降压药和酒精在调节血压方面存在着相同的作用机制。

当同时服用降压药和饮酒时,两

者的相同作用会导致患者的血压骤降,出现体位性低血压或昏厥。

此外,在服药前后饮酒也可能干扰药物的代谢,使得药物在体内的浓度升高或降低,进而影响药物的疗效。大家在服药前后,最好要避免这类饮品或食品的摄入。

柚子

柚子中含有的呋喃香豆素这一成分,是一种天然的化合物,它具有抑制某些药物代谢酶活性的作用,其中包括降压药物所需要的代谢酶。

具体来说,降压药物通常通过肝脏中的代谢酶进行代谢,呋喃香豆素可以抑制这些代谢酶的活性,使得降压药物在体内停留时间延长。

这意味着药物的浓度可能会增加,从而增加其效果和潜在的不良风险,轻则引起头晕、心慌、乏力,重则诱发心绞痛、心肌梗死或脑卒中,十分危险。

因此,尽管柚子富含维生素C和其他营养物质,但在服用降压药期间,为了确保药物的疗效和安全性,大家最好选择其他水果来满足营养需求,或者在食用时与服药时间间隔12小时以上。

降压药是一类临床常见的药物,用于治疗高血压和控制血压水平。除了以上的服用禁忌,长期用药的情况下也有一些注意事项需要遵守,以确保其疗效和安全性。

长期服用降压药注意事项

按医嘱剂量服用 勿随意停药和增减药量

正确的剂量可以确保药物的疗效,提高高血压控制的成功率,并减少副作用的风险。

某些降压药物具有一定的药物依赖性,如果患者突然停止服用这些药物,可能会导致戒断症状,例如,突然停止某些 β 受体阻滞剂可能会导致心动过速、心绞痛等症状。此外,患者自发的停药或增减药量行为还可能会导致血压不受控制或反弹性增加,进而影响健康,增加心血管疾病的风险。

血压不是越低越好

虽然高血压可能导致心脑血管疾病,但血压过低同样会对身体造成危害。

正常的血压水平是通过机体中的多种途径调控的,包括自主神经系统和肾脏等,过度降低血压可能干扰这些调节机制,导致血流供应不足,引起头晕、乏力、心悸等症状。因此,血压控制应该是个体化的,医生会根据患者的年龄、基础健康状况和其他疾病来确定适当的血压目标。

不能随意更换药物种类

不同种类的降压药物有不同的适

应症和作用机制,例如,钙通道阻滞剂主要适用于高血压伴有心脏绞痛或心律失常的患者,而 β 受体阻滞剂适用于高血压伴有心脏或冠心病的患者。如果患者随意更换降压药物,可能会导致治疗效果降低或出现药物不良反应。

不同种类的降压药物 也有不同的副作用

降压药物也有副作用,例如,ACE抑制剂可能会引起干咳,钙通道阻滞剂可能会导致头晕, β 受体阻滞剂可能会引起心率下降。如果患者本身就存在一些不适症状,随意更换降压药物的种类,反而可能会增加药物副作用的风险。

因此,降压药物的剂量、种类以及联合应用都是医生针对不同类型的高血压患者个性化定制的,若随意调配、更换可能会导致治疗效果的不稳定,甚至可能会加重病情。

高血压是一种常见的慢性疾病,会增加心脑血管疾病的风险,因此,在服药期间遵守以上注意事项至关重要。同时,无论是健康人群还是已经患病的患者,了解高血压的诱发因素也同样重要,这有助于预防和控制该疾病。

高血压疾病的诱发因素

不健康的饮食习惯

高盐饮食是该疾病的一个重要诱因,一方面会使人体摄入更多的水分,另一方面由于细胞间的离子平衡,血管内的液体量增加,进而导致血压升高。此外,高脂肪、高胆固醇的饮食习惯也会增加动脉粥样硬化的风险,进而导致高血压的发生。

为了预防高血压,我们应该避免高盐饮食,多摄入水果、蔬菜和全谷物等健康食物。

肥胖和超重

过重的体重会增加心脏的负担,导致心脏收缩力增加,血管内的血流量也会增加,进而导致血压升高。因此,大家可以建立合理的饮食计划和坚持适度的体育锻炼,以帮助减重和控制高血压。

常见的慢性疾病

一些常见的慢性疾病,如糖尿病、

高血脂和肾脏疾病等,与高血压有密切关联。

这些疾病可能导致血管损伤、血液循环异常和肾脏功能异常,进而导致高血压的发生。对于这些慢性疾病的控制和治疗,对于预防和控制高血压至关重要。

遗传因素

如果家族中有高血压病史,个体患高血压的风险会增加,遗传性高血压可能与某些基因变异有关,这些变异可能影响血管壁的弹性和血压调节机制。

虽然遗传因素无法改变,但了解家族病史可以提醒个体更加重视高血压的预防和监测。

高血压的诱发因素包括不健康的饮食习惯、肥胖和超重、常见的慢性疾病以及遗传因素。其中,遗传因素和慢性疾病是不可控制的,但可以通过健康生活方式来降低高血压的风险。

据健康头条网