

钙离子通道阻断剂作为一线降压药物

所有门诊成年访视者测量血压

- 1** 如果血压 $\geq 140/90$ mmHg
处方氨氯地平 5 mg qd
- 2** 2-4周后复查, 如血压仍 $\geq 140/90$ mmHg,
检查患者是否遵嘱服药, 若是, 增加厄贝沙坦150 mg qd*
- 3** 2-4周后复查, 如血压仍 $\geq 140/90$ mmHg,
检查患者是否遵嘱服药, 若是, 增加氢氯噻嗪12.5 mg qd
- 4** 2-4周后复查, 如血压仍 $\geq 140/90$ mmHg,
检查患者是否遵嘱服药, 若是, 氨氯地平加量至10 mg qd
- 5** 2-4周后复查, 如血压仍 $\geq 140/90$ mmHg,
检查患者是否按照医嘱按时按量服药. 如果属实, 转诊到高血压专科医生

如果血压 $< 140/90$ mmHg,
重复原处方, 血压达标患者, 4周后复查, 如果仍维持在目标范围内, 可以3个月后复查 (处方3个月的药物; 如果连续两次门诊随访测量的血压均 $< 110/60$ mmHg, 治疗方案退回到前一步

*厄贝沙坦150 mg可以用氯沙坦钾片50mg, 或依那普利10mg代替
起始降压治疗阈值也可由其他临床因素决定

如果血压 $\geq 160/100$ mmHg, 当天开始药物治疗. 如果血压在140-159/90-100 mmHg范围, 择日重测血压. 如果仍高, 开始药物治疗

在开始使用ACEI, ARB或利尿剂前及使用后数周, 检查血清肌酐和血钾.
ACEI或ARB, 只能选其一, 不能同时使用.

服用ACEI会有10%的患者导致干咳. 如果不能耐受, 换ARB.

此方案适用于尚未接受治疗的高血压患者. 已接受治疗但未达标的患者也可参照此方案进行调药. 已达标患者按照原方案服药.

特殊高血压患者注意事项

怀孕 或可能怀孕或哺乳期的女性

- ✓ 不得使用ACEI或ARB
- ✓ 怀孕患者转诊给专科医生

诊断了糖尿病的患者

- ✓ 目标血压可 $< 130/80$
- ✓ 按照糖尿病方案管理血糖

心脑血管疾病史或高危患者

- ✓ 转诊到专科医生全面评估确定治疗方案后随诊



不吸烟, 避免接触二手烟, 避免过量饮酒 (男 < 20 克酒精/日, 女性 < 10 克/日)

增加体力活动至相当于每周快速行走150分钟



每天 < 1 小勺盐 (5克)



如果超重 (BMI ≥ 24 kg/m²), 减轻体重



采用心脏健康膳食

- 每天 > 400 克水果蔬菜
- 采用健康食用油, 如大豆油, 花生油, 菜籽油
- 食用坚果, 粗加工谷类和富含钾的食物
- 减少红肉类至每周最多1-2次
- 食用鱼类或其他富含 Ω -3脂肪酸的食物每周至少2次
- 避免添加糖