

常见问题解答

高血压

高胆固醇

糖尿病

伪劣药品

仿制药

处方药

参考

高血压



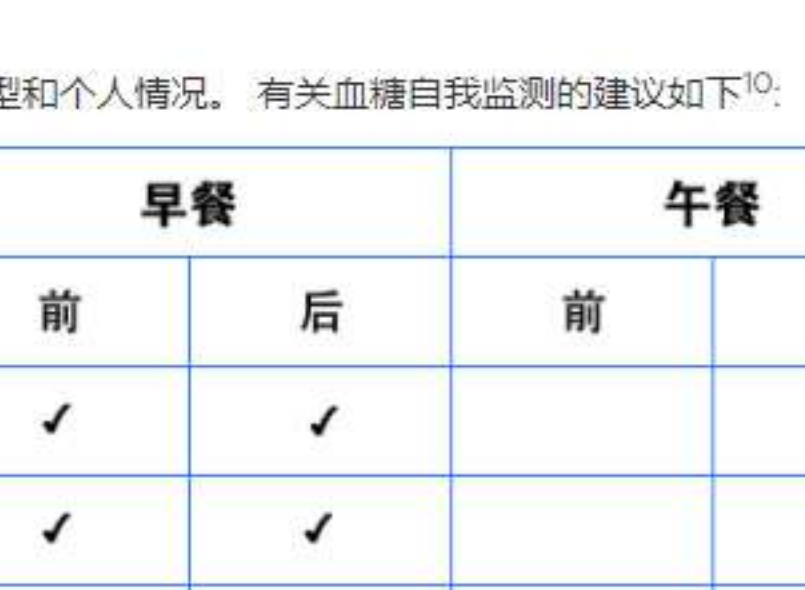
- 高血压 (BP) 可以被治愈吗?**
高血压是无法治愈的，但您能保持 **健康体重**、**定时运动**、**健康饮食**，减少盐的摄入量（即含钠食物）、**充足休息**、**戒烟** 和减少酒精摄入量等生活方式的改变，可以帮助控制您的血压。然而，如果您的血压是由另一个健康问题（即二次高血压）引起的，如果在原因得到成功处理，则可以摆脱您的高血压。¹
- BP药物对我的身体造成上瘾或有碍吗?**
血压药物不会上瘾。只要您继续服用药物，他们可以帮您降低您的血压并将其维持在稳定的范围内。如果您停止服用，您的血压将再次上升。然而，一些药物可能会引起一些副作用，如头晕或疲劳。如果您对您在服用的药物有任何疑问，请与您的医生讨论。^{2,3}
- 如果我的血压读数恢复正常，我可以停止治疗吗?**
一旦您开始治疗，即使您的血压得到控制，您可能也会在有生之年内都得服用药物。这是为了防止您的血压再次上升并升高。血压的良好控制对于预防并发症至关重要。⁴
- 我需要多长时间去看医生?**
建议您定期拜访您的医生（控制不良的高血压患者至少每月一次，而那些血压控制得良好，即低于140/90 mmHg的，则每3-6个月一次）。⁵

高胆固醇



- 我可以在家测试自己的胆固醇吗?**
是的，您可以在家用胆固醇测试在家测试您的胆固醇。然而，这些测试仅测量您的总胆固醇。如果您想了解心血管疾病的风险，您仍需要去见您的医生来进行血脂全面分析，其中包括高密度脂蛋白 (HDL)、胆固醇，低密度脂蛋白 (LDL) 胆固醇和甘油三酯水平。⁶
- 我可以做些什么来降低胆固醇?**
养成健康的生活习惯，包括**健康饮食**、**运动和保持健康的体重**，有助于降低胆固醇水平。您的医生也可能给您降胆固醇的药物，以更好地控制胆固醇水平。⁷
- 运动如何影响我血液中的胆固醇水平?**
运动可以减少体重并帮助降低甘油三酯水平并提高您的高密度脂蛋白。⁸

糖尿病



- 糖尿病能治愈好吗?**
与高血压类似，糖尿病（一型和二型）是无法治愈的，但生活方式的改变，如保持健康的体重，定时运动，饮食健康，戒烟，可以帮助您控制糖尿病。⁹
- 我应该多久检测一次血糖?**
检测频率取决于您正在服用的药物类型和个人情况。有关血糖自我监测的建议如下：¹⁰

治疗方式	早餐		午餐		晚餐	
	前	后	前	后	前	后
仅饮食控制	✓	✓		✓		✓
口服抗糖尿病药	✓	✓	✓	✓	✓	✓
胰岛素	✓	✓	✓	✓	✓	✓

询问您的医生以了解您应该多久测试一次血糖。

- 如果我患有糖尿病，我可以吃糖吗?**
一项研究发现摄取天然蜂蜜可能对糖尿病患者有益，但可能提高平均血糖浓度水平（糖化血红蛋白 [HbA1c]）。因此，应谨慎摄取。¹¹
- 我可以食用人造甜味剂吗?**
人造甜味剂可以在无糖饮料，烘焙食品，冷冻甜点，糖果，低脂酸奶和口香糖中找到。作为一种被认为是高卡路里和高碳水化合物含量的替代品，人们已经知道人造甜味剂可以减少卡路里和碳水化合物的摄入量，以及降低对甜食的渴望。但是，您必须记得，人造甜味剂的甜度比正常糖高至少100倍。因此，您还是应该限制摄取。¹²

伪劣药品



伪劣药品到底是什么？¹

假冒伪劣药品是采用不当或有害成分生产的。这些非法药品可能会危害健康。这些药品不符合美国食品药品监督管理局 (FDA) 或其他监管机构的标准，或没有采取其他合适的措施，以确保药品的安全性和有效性。



使用伪劣药品的危害是什么？^{2,3}

使用伪劣药品的最大风险之一是患者可能无法获得预期的治疗效果。例如，您依靠一种药物来降低您的胆固醇，但此种伪劣药品实际上根本无法让您受益，因为它的成分无效。伪劣药品可能已被污染，或不含药物，或所含药物太少或太多，甚至有可能包含错误的药物。这些假药可能含有面粉，粉状混凝土和硼酸（或更糟糕），但却作为真正的药物在销售。



如何识别自己是否买了伪劣药品？⁴

在正规药房从您熟悉的药剂师那里购买处方药是很重要的。有时候，您会发现药品的味道、质地或外观和平时不同，有时很难确定您购买的药品是否为伪劣药品。假药有时看起来和真药一模一样。



如何避免买到伪劣药品？⁵

为了避免买到伪劣药品，最好的办法是在有许可证的药房从值得信赖的药剂师那里购买处方药物。不要从网上药房或无需处方即可销售药物的药房买药。



如果我发现自己买的是假药，该怎么办？⁶

如果您发现自己购买的药物和平常不一样，或用后后出现和平常不同的反应，应告诉医生，然后告诉药剂师。您还应向批准生产这种药品的制造商报告可疑的假冒伪劣药品。

仿制药

- 什么是仿制药？^{1,2,3}**
 - 仿制药通常定义为原研药的复制品。
 - 仿制药是除与已上市的原研药相同的剂型、安全性、效力、给药途径、质量、作用特征、适应症所制成的药物
 - 药物活性成分与原研药相同或“生物等效”（即性质和用途相同或具有等效性），在体内的作用方式也与原研药相同。
 - 美国食品药品监督管理局 (FDA) 要求仿制药的药物活性成分、效力、剂型、给药途径与原研药相同



- 仿制药是否和原研药一样安全有效？^{1,4}**
 - 制药公司必须证明仿制药与原研药相同或具有生物等效性，说明它们有相同的质量、效力、纯度和稳定性
 - 仿制药和原研药之间存在一些差异是被允许的，例如外形、颜色、包装和其他几种在生产过程中有可能发生的变数



- 仿制药如何获批？^{1,2}**
 - 制药公司可以提交一份新药申请 (ANDA)，申请批准与原研药相同（或具有生物等效性）的仿制药上市。ANDA的申请过程不要求仿制药公司重复安全性和有效性已获批准的成分进行动物研究和临床研究。不过，仿制药公司必须提供药物活性成分的证明。为了获得FDA的批准，仿制药必须：⁵



- 含有与原研药相同的药物活性成分（非活性成分例如填充剂和染料可能不同）
- 效力、剂型和给药途径相同
- 适应症相同
- 具有生物等效性
- 特征、效力、纯度和质量符合相同的批次要求
- 根据FDA对原研药要求以良好作业规范的标准进行生产

- 仿制药为什么看起来和原研药不同？^{4,5}**
 - 仿制药的颜色、味道及其他一些方面可能与原研药不同，FDA也会确保这些差异不会影响药物的使用方式
 - 有一种被称为“假仿制药”的仿制药，几乎所有方面（例如大小、外形、颜色、口味、气味、药物活性和非活性成分）都和原研药相同。不过，药丸或胶囊的假仿制药的颜色或标记可能不同



- 是否所有原研药都有仿制药？^{2,6}**
 - 不是每一种原研药都有仿制药
 - 多数原研药都是在最长20年的专利保护下开发的，这意味着没有人能够合法生产和销售这种药物
 - 专利到期后，其他制药公司可以开始销售这种药物的仿制药。但在此之前，仿制药必须通过FDA的检验和批准



- 我如何才能知道我的原研药处方有仿制药？^{2,6}**
 - 如需确定原研药有没有等效的仿制药，可以询问医生或药剂师
 - 务必咨询医生或药剂师来确定仿制药是否适合您

- 原研药的名称为什么和仿制药不同？^{2,6}**
 - 药品通常都有一个化学名称、活性成分和品牌名称
 - 当首次研发某种药物时，人们会给它取一个能描述这种药物的原子或分子结构的化学名称。药物活性成分通常比品牌名称来得更复杂也更难记住。
 - 很多仿制药名称由药物的化学名称、结构和容易记忆的缩写
 - 品牌名称由制药公司创建，通常较短且更容易记



处方药

- 我出现了可能由我服用的药物所引起的症状。我可以减少用药剂量吗？^{1,2}**



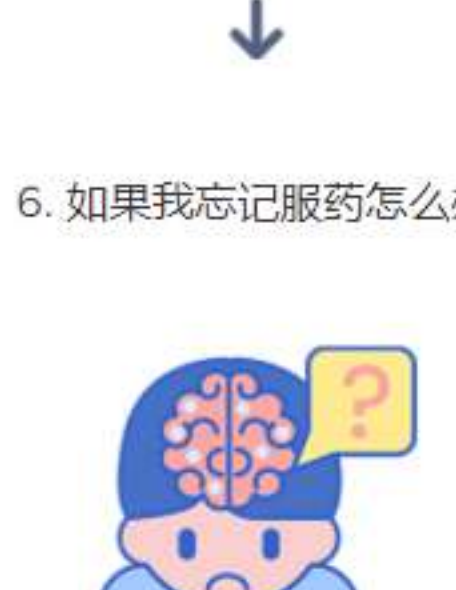
- 除非您的医疗保健提供者要求，否则切勿更改所服用药物的剂量或停止服用该药物。如果您认为您的药物引起了症状或副作用，请告知您的医疗保健提供者，与您的医生讨论您的医疗状况、您已服用的药物以及任何其他健康问题。
- 您还应该向您的医生报告任何药物副作用。

- 我的处方药没有让我感觉好一些，我可以增加用药剂量吗？^{3,4}**



- 除非您的医疗保健提供者要求，否则切勿更改所服用药物的剂量
- 药物并非总是对所有人同样有效。因此，如果您感觉没有改善，请咨询您的医疗保健提供者

- 我的处方药用完了，我可以停止服药吗？^{1,3}**



- 只有在您的医疗保健提供者可以告诉您是否不再需要服药
- 在某些情况下，您的医疗保健提供者可能需要先见您，然后再开始处方补充药物。请务必注意，过早停止服用某些药物可能会导致健康问题。尽早补充处方药，以免药物用完。

- 我感觉好多了，我还需要服药吗？⁵**



- 除非您的医疗保健提供者要求，否则切勿更改所服用药物的剂量
- 药物并非总是对所有人同样有效。因此，如果您感觉没有改善，请咨询您的医疗保健提供者

- 当我忘记服药时，我不会感到不适。这是否意味着我其实不需要药物？^{3,5,6}**



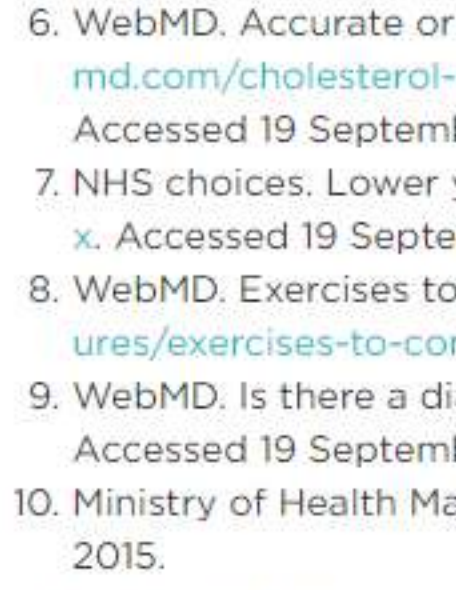
- 不一定。许多疾病可能并不总是有明显的症状
- 一些例子包括高血压、早期青光和高胆固醇。实际上，如果您患有其中的这些疾病，您甚至可能在医疗保健提供者告诉您之前都不知道。这说明了如果您错过了某一剂药物，您可能不会感觉到差别
- 如果您不处理当前的医疗状况，您将可能会出现更多健康问题。例如，未受控制的高血压会导致中风、心力衰竭、心脏病发作或肾衰竭。或者，如果您不服用药物来控制青光眼，则视力可能会变差。在停止服药之前，请务必咨询您的医疗保健提供者

- 如果我忘记服药怎么办？^{1,4}**



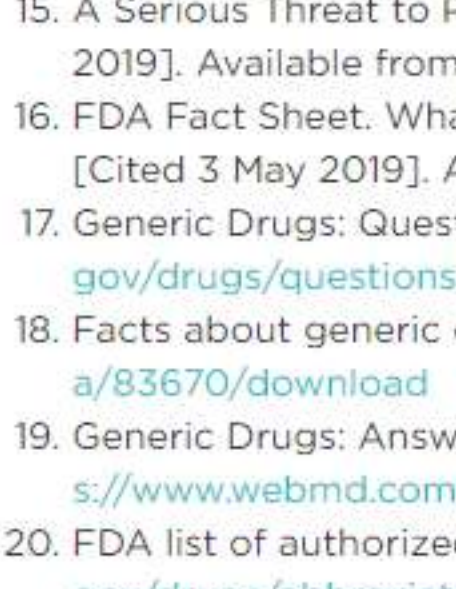
- 对于您的每种处方药物，如果您漏服了一剂药物，务必与您的医疗保健提供者讨论该怎么办
- 针对不同药物可能会有不同的具体说明

- 我应该在哪里存放我的药物？⁷**



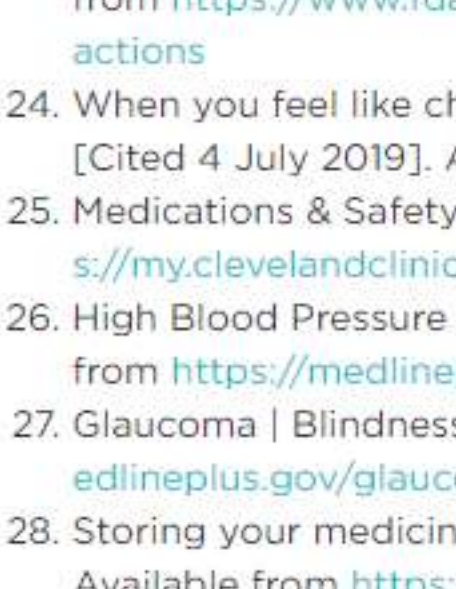
- 将您的药物留在其原容器中，并将其存储在阴凉干燥的地方。税收台抽屉、储物盒中或橱柜架子上通常不是好地方
- 高温、光线、空气和水分会损害您的药物，因此不建议您将药物存放在浴室柜中
- 如果您将药物放在厨房柜中，请确保远离火炉、水槽或加热式电器
- 您的药剂师会告诉您药物是否有特殊的存放要求，例如冷藏
- 请记住将所有药物存放在儿童看不见或接触不到的地方。将任何存放药物的柜子或抽屉锁上

- 如果我以后需要再次服用，我可以保存旧药多久？^{7,8}**



- 除非您已与医疗保健提供者讨论过，否则永远不要保存您的旧药
- 即使您认为自己患有可以前相同的疾病，但可能有所不同。旧药可能不是您的最佳良药。只有您的医疗保健提供者才能决定您服用哪种药物

- 我的药物最近过期了，我还能服用吗？⁸**



- 不能。如果药物已经过期，则不要服用
- 过期的药物可能无效，并且可能不再安全。确检查标签上的失效日期
- 不得通过废水或家庭垃圾处理药物。询问您的药剂师如何处置不再需要的药物。这些措施将有助于保护环境

参考

- Blood Pressure UK. Can I get rid of my high blood pressure? Available at <http://www.bloodpressureuk.org/microsites/uo4/0/home/high/willitgoaway>. Accessed 8 October, 2019.
- US HealthWorks. Are blood pressure pills addicting? Available at <https://ushealthworks.wordpress.com/2010/10/0/8/are-blood-pressure-pills-addicting/>. Accessed 19 September, 2019.
- Cleveland Clinic. Hypertension: Frequently asked questions. Available at https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/conditions/hic_hypertension_high_blood_pressure/hic_hypertension_frequently_asked_questions. Accessed 19 September, 2019.
- Blood Pressure UK. I've been given high blood pressure tablets. How long will I have to take them for? Available at <http://www.bloodpressureuk.org/microsites/uo4/home/treatments/howlongfor>. Accessed 19 September, 2019.
- Cleveland Clinic. Hypertension: Treatment overview. Available at https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/conditions/hic_hypertension_high_blood_pressure/hic_hypertension_treatment_overview. Accessed 19 September, 2019.
- WebMD. Accurate or not? At-home cholesterol testing and blood pressure monitors. Available at <http://www.webmd.com/cholesterol-management/features/accurate-or-not-at-home-cholesterol-tests-blood-pressure-monitors>. Accessed 19 September, 2019.
- NHS choices. Lower your cholesterol. Available at <http://www.nhs.uk/livewell/healthyhearts/pages/cholesterol.asp>. Accessed 19 September, 2019.
- WebMD. Exercises to control your cholesterol. Available at <http://www.webmd.com/cholesterol/management/features/exercises-to-control-your-cholesterol>. Accessed 19 September, 2019.
- WebMD. Is there a diabetes cure. Available at <http://www.webmd.com/diabetes/guide/is-there-a-diabetes-cure>. Accessed 19 September, 2019.
- Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.
- Bahami M, et al. *Int J Food Sci Nutr*. 2009;60:618-626.
- Cleveland Clinic. Are artificial sweeteners safe for people with diabetes? Available at <https://health.clevelandclinic.org/2015/06/artificial-sweeteners-safe-for-people-with-diabetes/>. Accessed 19 September, 2019.
- Counterfeit Medicines | Travelers' Health | CDC [Internet]. Ww.wnc.cdc.gov. 2019 [Cited 16 May 2019]. Available from <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/counterfeit-medicines>
- Frequently Asked Questions - Partnership for Safe Medicines [Internet]. Safemedicine.org. 2019 [Cited 16 May 2019]. Available from <https://www.safemedicine.org/frequently-asked-questions>
- A Serious Threat to Patient Safety: Counterfeit Pharmaceuticals [Internet]. www.pfizer.com. 2019 [Cited 16 May 2019]. Available from <https://www.pfizer.com/files/pdfs/CounterfeitBrochure.pdf>
- FDA Fact Sheet. What's involved in reviewing and approving generic drug applications? [Internet]. Fda.gov. 2019 [Cited 3 May 2019]. Available from <https://www.fda.gov/medwatch/2019/05/03/download>
- Generic Drugs: Questions & Answers [Internet]. Fda.gov. 2019 [Cited 3 May 2019]. Available from <https://www.fda.gov/drugs/questions-answers/generic-drugs-questions-answersq1>
- Facts about generic drugs [Internet]. Fda.gov. 2019 [Cited 3 May 2019]. Available from <https://www.fda.gov/medwatch/2019/05/03/download>
- Generic Drugs: Answers to common questions [Internet]. WebMD. 2019 [Cited 3 May 2019]. Available from <http://www.webmd.com/health/a-z/generic-drugs-answers-to-common-questions>
- FDA list of authorized generic drugs [Internet]. Fda.gov. 2019 [Cited 4 July 2019]. Available from <https://www.fda.gov/drugs/abbreviated-new-drug-application-anda/fda-list-authorized-generic-drugs>
- Overview of generic drugs and drug naming-drugs-MSD manual consumer version [Internet]. MSD manual consumer version. 2019 [Cited 3 May 2019]. Available from <https://www.msdmanuals.com/en-in/home/clinical/drugs/brand-name-and-generic-drugs/overview-of-generic-drugs-and-drug-naming>
- Medicines and You: A guide for older adults [Internet]. U.S. Food and drug administration. 2019 [Cited 4 July 2019]. Available from <https://www.fda.gov/drugs/resources-you/medicines-and-you-guide-older-adults>
- Learning about Side Effects [Internet]. U.S. Food and drug administration. 2019 [Cited 4 July 2019]. Available from <https://www.fda.gov/drugs/drug-information-consumers/finding-and-learning-about-side-effects-adverse-reactions>
- When you feel like changing your medicine [Internet]. MedlinePlus Medical Encyclopedia [Internet]. medlineplus.gov. 2019 [Cited 4 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000616.htm>
- Medications & Safety | Cleveland Clinic [Internet]. Cleveland Clinic. 2019 [Cited 4 July 2019]. Available from <http://my.clevelandclinic.org/health/articles/11940-taking-medications-what-you-need-to-know-to-stay-safe>
- High Blood Pressure 1 | Hypertension | MedlinePlus [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 4 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/highbloodpressure.html>
- Glaucoma | Blindness | MedlinePlus [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 4 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/glaucoma.html>
- Storing your medicines: MedlinePlus Medical Encyclopedia [Internet]. Medlineplus.gov. 2019 [Cited 4 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000534.htm>
- Don't be tempted to use expired medicines [Internet]. U.S. Food and drug administration. 2019 [Cited 4 July 2019]. Available from <https://www.fda.gov/drugs/special-features/dont-be-tempted-use-expired-medicines>