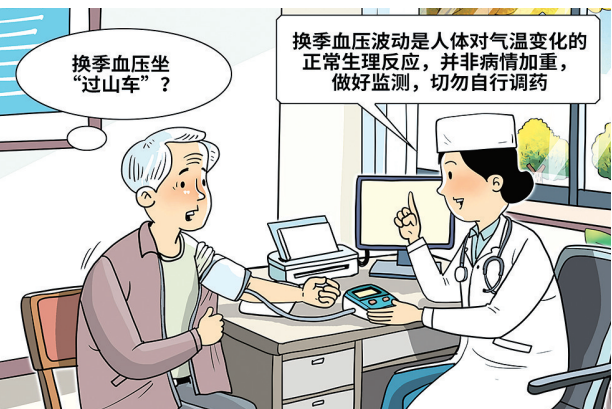


换季血压波动大 做好监测慎停药



延伸阅读

如何应对血压“晨峰现象”

很多高血压患者清晨起床时血压偏高,如何应对血压“晨峰现象”?

血压“晨峰现象”普遍存在,它与体内激素分泌节律等有关。人体从睡眠中苏醒,交感神经由抑制状态转为兴奋状态,激素分泌增多,血压自然升高,形成“晨峰现象”。研究发现,清晨是心梗、急性脑梗等心脑血管事件的高发期。

过了寒露时节,天气渐冷,高血压患者更需要关注清晨的血压。建议患者在清晨起床后、服降压药前测血压,这可在一定程度上反映夜间及清晨血压情况。有条件者可进行24小时动态血压监测,能更精准地反映全天各时段血压变化情况。

若血压确实出现了“晨峰现象”,应及时就诊,调整降压药。这时,有的高血压患者可能需要更换为长效降压药;部分夜间血压偏高的人群,可在医生评估后考虑睡前服药,以此来抑制清晨血压骤升,保障血压平稳。 李建平

入秋以来气温持续走低,昼夜温差拉大,不少高血压患者发现,原本平稳的血压开始频繁波动,就像“过山车”一样起伏不定。晨起头晕、颈部发紧等不适情况增多。专家提醒,换季血压波动是人体对气温变化的正常生理反应,并非病情加重,但可能诱发心脑血管事件,需引起重视,切不可自行增减药物。

2 管好血压避免三个误区

误区1:血压降得越低心脑血管风险就越小

合并脑供血不足、颈动脉狭窄的老年患者,如果血压降得过低,反而会导致脑部、心脏等重要器官供血不足。普通老年高血压患者(65-79岁)收缩压控制在130-139mmHg,舒张压控制在70-79mmHg即可,不要求强行降到120/80mmHg以下。

误区2:没有症状就不用监测血压

很多老年高血压病患者对血压变化不敏感,有的即使收缩压已经升到160mmHg也没有头晕、头痛等表现,直到出现脑梗、心梗

才发现血压早就失控。对于血压控制平稳者,专家建议可每周监测2至3天,每日早晚各测1次,波动较大或正在调整药物者,建议连续监测7天。清晨测量应在起床后、服药前完成,晚间睡前再测一次,每次连续测量2至3遍,间隔1至2分钟,取平均值记录,供就诊参考。

误区3:只靠吃药就能管好血压

降压药的效果会受到饮食、运动、情绪、睡眠等多种因素影响,秋天如果经常吃高盐食物、饮酒、熬夜、情绪激动,即使按时吃药,血压也容易出现波动。

3 老年人切勿自行停药

专家强调,老年人是高血压防控的重点人群,换季期间切勿擅自停药、换药,血压波动时应在医生指导下调整方案。同时应重视清晨及夜间血压监测,警惕体位性低血压和餐后低血压,变换体位时动作放慢,进食后如出现犯困、头晕,建议平卧半小时再起身活动。

另外,头、颈、脚散热较快,应重点防护,避免冷风直吹,室内外温差不宜过大。高血压患者不适合“秋冻”,天气转凉应及时添衣。

专家提醒,秋冬是心脑血管意外的高发季,若出现肢体麻木、一过性头晕、突然视力下降、胸痛乏力等高危信号,须立即就医,切勿“硬扛着等缓过来”。 综合

1 为何换季血压易波动

专家表示,血管具有“热胀冷缩”特性。受环境温度变化影响,人体血管会出现适应性调节。气温下降时,机体为减少热量散失,在交感神经调控下外周血管发生生理性收缩,外周循环阻力升高,血压随之上升。秋冬换季早晚温差大,血管反复收缩、舒张,负荷加重,在秋冬气候干燥、饮水偏少、饮食偏咸等因素影响下,血液黏稠度上升,进一步加剧血压波动。

血压的剧烈波动与血压持续升高,均会增加心脑血管事件风险。血压短时间内大幅起伏,可反复牵拉血管壁,损伤血管内皮,降低动脉斑块稳定性,增加斑块破裂及血栓形成的潜在风险。

专家提示,如果出现头晕、颈部僵硬、心慌胸闷,以及血压波动较大、数值持续偏高等异常信号,应提高警惕。

越吃痰越重! 寒露后少吃3种水果

西瓜

西瓜是典型的寒凉之品,夏天吃解暑,深秋吃就是给脾胃添乱。它性寒,吃进去先伤脾阳,脾阳一弱,水湿代谢不出去,痰湿源源不断生出来。

柿子

柿子性寒凉,脾胃虚寒、体弱多病的人要少吃或不吃。中老年朋友本来胃肠功能就弱,柿子里的鞣酸和果酸吃多了,容易和胃酸反应形成胃柿石,空腹吃风险更大。加上它是寒性的,吃进去脾胃运化更慢,湿

痰也跟着加重。

生梨

梨确实能润肺,但它味甘、微酸,性凉。体质偏热、燥咳的人吃梨对症,但痰湿体质的人,平时容易疲倦乏力、出汗多而黏腻,生吃梨反而不合适。梨性凉,脾虚的人吃多了腹痛腹胀、大便稀,脾胃一失调,聚湿生痰,咳嗽咳痰就跟着来。可以试试将梨炖煮成汤或者隔水蒸熟后食用,梨的寒性会有所下降。梨子蒸熟以后同样有清热止咳、润肺化痰的功效。 刘茜

吃花生或改善记忆力

坚果类食物通常被认为有益于改善大脑功能,但相关机制并不完全清楚。一项最新研究显示,老年人连续16周每天吃60克无盐、带皮烤花生,可能对记忆相关脑区的胰岛素反应产生有益影响。

该研究发现,长时间摄入花生对老人大脑的胰岛素反应有改善作用,这可能成为这类食物影响大脑的一个机制线索。

胰岛素不仅参与血糖变化等代谢过程,也作用于神经系统。在海马体等与记忆有

关的脑区,有很多胰岛素受体,能对胰岛素做出反应。过去的研究表明,这种反应能力与年龄相关的认知和代谢问题有关,而饮食、运动等生活方式可能改变它。

该研究招募了31名60至75岁的老年人。结果发现,长期食用花生后,右脑一个区域对鼻喷胰岛素的脑血流反应比对照期降低。这个区域主要涉及舌回、海马、海马旁回、丘脑和后扣带回等部位,其中不少与记忆加工有关。 季敬杰