

# 脑梗塞合并高血压怎么办? 手把手教你进行血压管理



高血压是心血管疾病的一种,一般会出现头痛和头晕等情况,而且高血压也有许多并发症,往往会伴有心脏病和脑出血等疾病,而且这种疾病是终身性的,很难被彻底根治,只能通过饮食和药物等方法进行控制,有些蔬菜是可以很好的控制高血压的。

## 吃什么蔬菜可以降低血压?

## 脑梗塞发病的原因是什么?

脑梗塞是一种由于脑动脉闭塞引起一系列脑功能障碍的常见病,表现出肢体障碍、言语障碍、情感障碍等症状。它发病率高、致残率高、治疗费用高,给家庭和社会带来极大的负担。脑梗塞是我们常说的脑中的一种,中风包括出血性中风和缺血性中风,出血性中风较少,占20%左右,缺血性中风包括脑梗塞和TIA(短暂性脑缺血发作),占80%。

北京丰台医院神经内科主任医师张幼林介绍,脑梗塞常见的病因主要有两大类——不可控因素导致的病因和可以控制的疾病危险因素。其中,不可控的病因主要指性别、家族史、种族等,可以控制的危险因素有高血压、高血脂、饮酒、肥胖等。此外,有些常见但不是主要的诱发因素,如情绪波动、大气污染、久坐不动等也可以诱发脑梗塞或加重病情。

## 高血压对脑梗塞有什么影响?

高血压也是一种常见病,是引起脑梗塞的常见病因,包括继发性高血压和原发性高血压。继发性高血压是指由疾病引发的血压升高,如肾动脉狭窄、呼吸暂停综合征等。

原发性高血压占高血压疾病的95%,目前病因不清楚,但是常见于有家族病史、长期情绪不稳定、长期酗酒、长期生活工作压力大的人群。

张幼林表示,长期高血压可以导致大脑、心脏、肾脏等器官大动脉内皮损害,在这个基础上可能会继发血管壁增厚、动脉粥样硬化等。“如果长时间血压控制不好,就可能出现大动脉闭塞、栓子脱落。”张幼林提到,远端栓子脱落会导致脑部动脉阻塞,出现脑梗死,这也是脑卒中被称为“无形的杀手”的原因。

## 脑梗塞的血压管理需要做些什么?

张幼林表示,脑梗死合并高血压患者,除了在医院治疗,更多是在家接受治疗,所以脑梗塞患者及家属需要掌握以下要点:

### 学会正确使用血压计

家庭血压管理推荐电子式血压计,测量时需要注意保持端坐姿势,保证心脏、袖带在同一水平;双侧胳膊都要进行测量,如果相差大于20mmHg需要尽快到医院做进一步检查;每次测量数值不一致没有影响,可以多次测量后取中间值或平均值。

### 做好血压定期监测

在疾病早期,血压测量可以频繁一些,在晨起、服药后两小时、午睡后、睡前甚至夜间醒来时进行血压测量。在血压控制平稳之后,可以几天测量一次或每周固定一天进行测量。在血压监测的同时,可以把脉搏心率同步记录下来,帮助更好地了解身体变化。

如果血压出现波动,除了增加检测频率,还要及时到医院就诊,寻求医护人员帮助。

人员的帮助。

### 适当增加二级预防药物

患者除了按照医嘱服用相应的降压药物,还应该配合使用其他药物,比如抗栓药物,进行二级预防。有些脑梗塞患者有遗留的躯体症状,需要积极进行门诊、家庭康复治疗,帮助神经缺损恢复。

### 定期复诊

患者需要定期到门诊复诊,向主管大夫汇报自身情况,同时进行靶器官的评估。脑梗死患者除了进行脑血管检查,还要对肾动脉、眼底动脉等进行检查、评估,发现潜在变化。

### 生活习惯的改变

饮食方面要控制盐的摄入,合并有高血脂的患者还要减少脂质的摄入,可以扩大食谱范围,增加蔬菜水果的摄入。另外,患者还需要规律作息,不要过度锻炼,以慢走为主,避免血压波动。保证情绪稳定,避免血压波动造成脑梗塞的复发。

## 特殊情况下的血压变化怎么处理?

除了以上日常中的治疗方法,张幼林还介绍了脑梗塞急性期的血压控制要点。

第一,有些患者的血压波动与脑梗塞有关,是应激状态下出现的“一过性”波动。这时如果进行积极的降压治疗,血压降低反而会带来临床损害。患者脑梗塞时,血管处于闭塞状态,血压过低不能保证足够的脑灌注,甚至会出现恶化。

第二,脑梗塞同时合并有其他疾病的患者,特别是心脏疾病如房颤、心功能不全、心衰等,患者在血压过高时会诱发心脏疾病的加重,这种情况下则需要采取降压治疗,保证心功能维持在正常水平。

第三,如果患者的脑梗塞是因为大血管出现闭塞导致的,不能使血压过低,会出现脑供血不足,如合并颈动脉狭窄的情况下,患者需要略高的血压保证灌注。患者也可以通过血管内再通治疗后,再进行积极的降压治疗。

除此之外,生活中还有一些其他的特殊情况。患者外出时,最好由亲属陪伴并带上血压监测仪器,如果因为睡眠不好影响血压波动,除了准备降压药物,还要携带辅助睡眠的药物。

最后,张幼林提醒广大患者及家属,无论身处何处、何种状态,血压在短期内发生波动,并且出现其他临床症状如头晕、头痛、视物不清等,需要紧急就医。

本版稿件均据人民网



### 芹菜

芹菜中富含丰富的维生素和纤维素,经常食用可以有效预防心血管方面的疾病,经常吃芹菜可以有效的降低血压,而且它的效果和降压药的效果差不多。芹菜是绿色水果的一种,中老年朋友都可以多食用一些芹菜,没有高血压问题的人经常食用还可以预防高血压,而且它也可以降低脂肪,对于高血脂也有一定的缓解效果。

### 菠菜

菠菜中含有的胡萝卜素和维生素c是比较高的,经常食用可以有效降低自由基对血管的损害,而且菠菜中也富含丰富的钾元素,钾元素对降低血压有很大的好处,可以用菠菜炒着吃,也可以熬汤喝,效果都是比较不错的。

### 茄子

茄子中的维生素p含量较高,这种物质可以有效增强毛细血管的弹性,对预防血管破裂有较大的作用,而且还可以很好的保护我们的心脑血管,也有不错的降低血压的功效。建议中老年人可以多食用一些茄子,科学研究证明,经常吃茄子,还有美容养颜的效果,经常食用茄子可以让皮肤变得越来越好,有效的抵抗衰老。

### 大蒜

大蒜是一种有刺激性气味的蔬菜,但是它有着较为不错的药用价值,比如它可以降低血压。科学研究证明,经常吃大蒜的人要比不吃大蒜的人血压水平低得多,而且经常吃大蒜还可以稳定血压,大蒜还有杀菌消炎的效果。

### 白菜

白菜中的维生素含量比较高,它几乎不含有脂肪和热量,经常食用也不会提高血压,建议平时可以多吃一些白菜,也可以吃一些水煮白菜,但是也不能顿顿都吃白菜。

不止蔬菜有降低血压的功效,很多水果也有降低血压的功效,比如山楂和苹果中的维生素含量比较高,而且还含有较为丰富的酸性物质,经常食用一些可以有效的降低血压,还有控制下脂肪的效果。平时要控制脂肪的摄入量,比如要少吃脂肪和蛋白质含量最高的食物。