

夏季血压降了不可擅停药

夏天高血压患者在白天测量血压时,往往会发现血压比冬天有所下降。有不少高血压患者由此认为,夏季里血压低,可以自行减药减量。对此,专家指出,夏季夜间血压会更高,擅自减药易发生中风等心脑血管疾病,平稳控制夜间血压是夏季血压管理的重点。

夏季血压降了 为啥药不能停?

人的血压在不同季节、一天内的不同时段都有其变化规律。研究显示,在夏季里,高血压患者的日间血压会较冬季的要低,“这可能是由于夏季人体出汗多,饮水量相对不足,导致血容量降低;加上‘热胀冷缩’的规律,热天里血管容易扩张,这两个因素都会引起血压下降。”黎镇赐说。

当发现夏天的日间血压低了,有不少高血压患者会以“久病成医”的心态,自行减药、减量甚至是停药,然而这一举动却有不小风险。因为研究发现,夏季高血压病人的

夜间血压反而比冬季更高。黎镇赐指出,夏季晚上血压高可能与睡眠质量下降、精神兴奋有关。此外,降压药物的减量或停用也是导致夜间血压升高的重要原因。

黎镇赐指出,平稳控制夜间血压是夏季血压管理的重点。他强调,高血压患者在夏季更需要监测血压,有症状性低血压发生后,应该由心血管专科医生决定是否调整用药方案,而不要擅自减少降压药物。此外,患者应该尽可能选用一天一次给药、持续24小时降压的长效药物,以达到昼夜平稳降压。

每个家庭都应 自备血压计

陕西省人民医院心内科主任王军奎表示,高血压发病是综合因素,与年龄、体重、生活习惯、精神压力等都有关,从年龄上说,男性45岁以上、女性55岁以上,血压呈显著上升趋势。但高血压发病年轻化非常明显,门诊上三四十岁的高血压患者很常见,还有20多岁的。

年轻群体发病升高的原因首先是精神心理因素。工作紧张、精神负担重、生活无规律、长期熬夜、睡眠或休息不足,均可引起高血压的发生。现在是快速发展的时代,工作压力、经济压力大,生活节奏也快,年轻人压力也越来越大。承受不了压力,便会产生焦虑,或者变得抑郁,从而导致血压升高。

不良生活习惯危害大。很多年轻人人都喜欢吃烧烤,零食,喝冰水、喝酒、抽烟等,这些都会对身体产生很大的影响。长期毫无节制,得不到改善,会让血压升高。此外,很多年轻人早早发福,身体越胖,患高血压病的危险也变大。

高盐饮食因素。我国北方人比南方人患高血压多的一个重要原因就是北方人口味偏咸,每天摄入的盐量较高。不少年轻患者高血压前期症状不明显,刚开始轻微的患者只会头痛眼花,耳鸣、心悸,记忆力减退、疲乏无力、容易烦躁不安,很多人对于这些症状都不怎么在意,特别容易忽视。

自行增减药量或危及生命

研究表明,血压变化具有明显的季节特点,通常表现为冬季高,夏季低。这是因为炎热的夏天人的血管容易扩张,因此血压就会相对较低。

但是,这并不意味着高血压患者可因此而停止服用降压药。因为高血压患者与正常人不同,他们的血压波动对环境温度适应能力差,气温一高,还容易中风;此外,也可能发生血黏度增加,最后形成血栓等,其危险程度,比冬季更为厉害。若自

行停药或减药不久后,会出现血压反弹升高,不仅达不到治疗效果,而且由于血压波动极易引起心、脑、肾等方面的严重并发症,甚至危及生命。

另外,影响人体血压的因素除气候外还有精神情绪等。炎热的夏天尽管正常情况下血压偏低,但是天气闷热会让人心情烦躁,心急易怒,造成夜间睡眠不好,从而使血压升高,此时两者作用相互抵消,可能血压上升的因素会占据上风。

夏季管理血压要注意四点

1. 注意降温避暑

(1) 气温高时,尽量减少外出

最好不要在上午10时至下午4时在烈日下行走。如果此时必须外出,一定要做好防护工作,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等。

(2) 空调室内外温差不要太大
使用空调室内外温差不要超过5℃为宜,即使天气再热,空调室内温度也不宜低于24℃。

2. 饮食清淡为宜,多吃蔬菜水果

限制钠盐摄入:每日不超过3克。

限制总热量:每日烹调油用量小于25克(半两,相当于2.5汤匙),减少动物食品和动物油摄入,适量选用橄榄油。

营养均衡:摄入适量蛋白质(包括鸡蛋、肉类),每天吃8两~1斤新鲜蔬菜、1~2个水果。伴有糖尿病的高血压患者,可选择低糖或中等含糖的水果(猕猴桃、柚子),每日进食200克左右做加餐食用。

增加钙的摄入:每日摄入250~

500毫升脱脂或低脂牛奶。

3. 适量运动,“给血管做操”

尽量每周3~5次,每次30~45分钟。可做有氧运动(如健身操、骑自行车、慢跑等);柔韧性练习(每周2~3次,每次拉伸达到拉紧状态时即可,保持10~30秒,每个部位的拉伸重复2次~4次);推、拉、拽、举等力量练习(每周进行2~3次)。

清晨血压处于比较高的水平,不适宜运动,易发生心脑血管事件,因此最好选择下午或傍晚进行锻炼。若患者安静状态时血压未能很好控制或超过180/110mmHg,暂时禁忌运动。

4. 良好的睡眠有助于降压

对睡眠质量差的人进行24小时动态血压监测,会发现大多数人的血压波动没有昼夜节律,夜间血压没有呈现出低于白天的特点。夜间血压高使全身得不到充分休息,容易损伤靶器官。而高血压患者失眠后,第二天往往有血压升高、心率增快的症状。因此,睡眠差者应该找医生帮助调理,遵医嘱服用催眠药或助眠药,提高睡眠质量。

夏季优选长效、缓释降压药

炎热的夏季选用降压药的品种大有讲究。夏季由于出汗较多,电解质容易丢失,因此要少用利尿剂。这时使用利尿剂降压,最易造成低血钾。

由于炎热的天气会造成睡眠质量下降,夜间血压会相对升高。因此,夏季尽量选用长效、缓释降压药物。用长效降压药物,能更好地控制夜间血压。长效降压药可使血压在24小时内保持稳定,从而减少心脑血管病的发生。

有些轻度高血压的患者,如平时收缩压在140~145毫米汞柱和/或舒张压在90~95毫米汞柱之间,到了夏天血压就会降下来,这时候可在医生的指导下减少用药剂量或者暂停降压药。

需要强调的是,有些特殊患者即使夏天血压不高,也不能停用降压药。比如长期高血压合并急性或慢性心衰患者,不能停用血管紧张素转换酶抑制剂或者血管紧张素受体拮抗剂类药物。因为这时候用药的目的不再是单纯降压,而是用来治疗心衰和保护心脏功能。许多心梗患者需要使用血管紧张素转换酶抑制剂或者血管紧张素受体拮抗剂类药物进行二级预防,防止再发生心肌梗死,防止心肌梗死患者发生心衰。又如某些糖尿病或肾功能尤其是合并大量蛋白尿的患者,往往需要使用血管紧张素转换酶抑制剂或者血管紧张素受体拮抗剂类药物,降低蛋白尿,保护肾脏功能。

诱发高血压5大成因

1. 遗传。许多资料表明,高血压是有一定遗传概率的,有血缘关系的高血压患病率比无血缘关系的要高。

2. 肥胖。肥胖是引起高血压疾病的最危险因素。为

了满足肌体的正常运转,则需要更多的血液和血容量,在一定程度上,血压就会升高。

3. 饮食。目前发现,盐的摄入量与高血压存在正向关

高血压饮食忌5点

1. 酒精。过量饮酒会造成对胃和肝脏的刺激,而且会促使血液循环加快,增加心脏和血管负担,白酒等烈性酒就更不适合高血压患者。

2. 辛辣刺激。辛辣食物促进血液循环,增加血容量,使心血管负担加重,尤其对血压影响较大,应尽量少吃或不吃这类食物,如生葱蒜等。

3. 暴饮暴食。食物摄入要适量,过多进食会增加胃肠道和心血管负担,尤其吃易腹胀的豆类和高纤维食物,在胃中膨胀,更不利于血

压控制。

4. 高胆固醇食物。血压升高因素很多,比如血管壁弹性变差、血脂过高等原因都会明显影响到血压。所以易影响血脂的油炸、肥腻肉类、高胆固醇的动物内脏、甜食甜饮料都需要严格控制,能不吃就不吃。

5. 猛喝水。很多人每天喝水基本没有规律,但想起来喝水就是“咚咚咚”一大杯,这样的饮水习惯会造成血容量瞬间增加,压迫血管壁并造成肾脏负担,尤其是对高血压、冠心病患者比较危险。

教你3招 远离高血压

高血压是否服药要具体情况具体分析,未必需要终身服药。高血压分为两类,一类是原发性高血压,即由不明原因引起的;一类是继发性高血压,通过找到病因后,可通过药物或手术治疗,是能够根治的。要想降低患高血压的风险,3招可以预防高血压:

适度的运动。参加游泳、骑车、慢跑等有氧运动,可以提高血管弹性,清除血管里的垃圾,是非常有效果的。

饮食方面。控盐可以降低高血压的患病风险,同时对吃糖也要有节制。另外多吃含钾高的果蔬,可以起到降压的作用;酸奶可以改善肠道的菌群,能够抵抗慢性炎症,也是很好的选择。

疏解工作压力。要有意识的减轻工作强度和心里压力,合理地控制情绪,保持心理平衡很重要。

