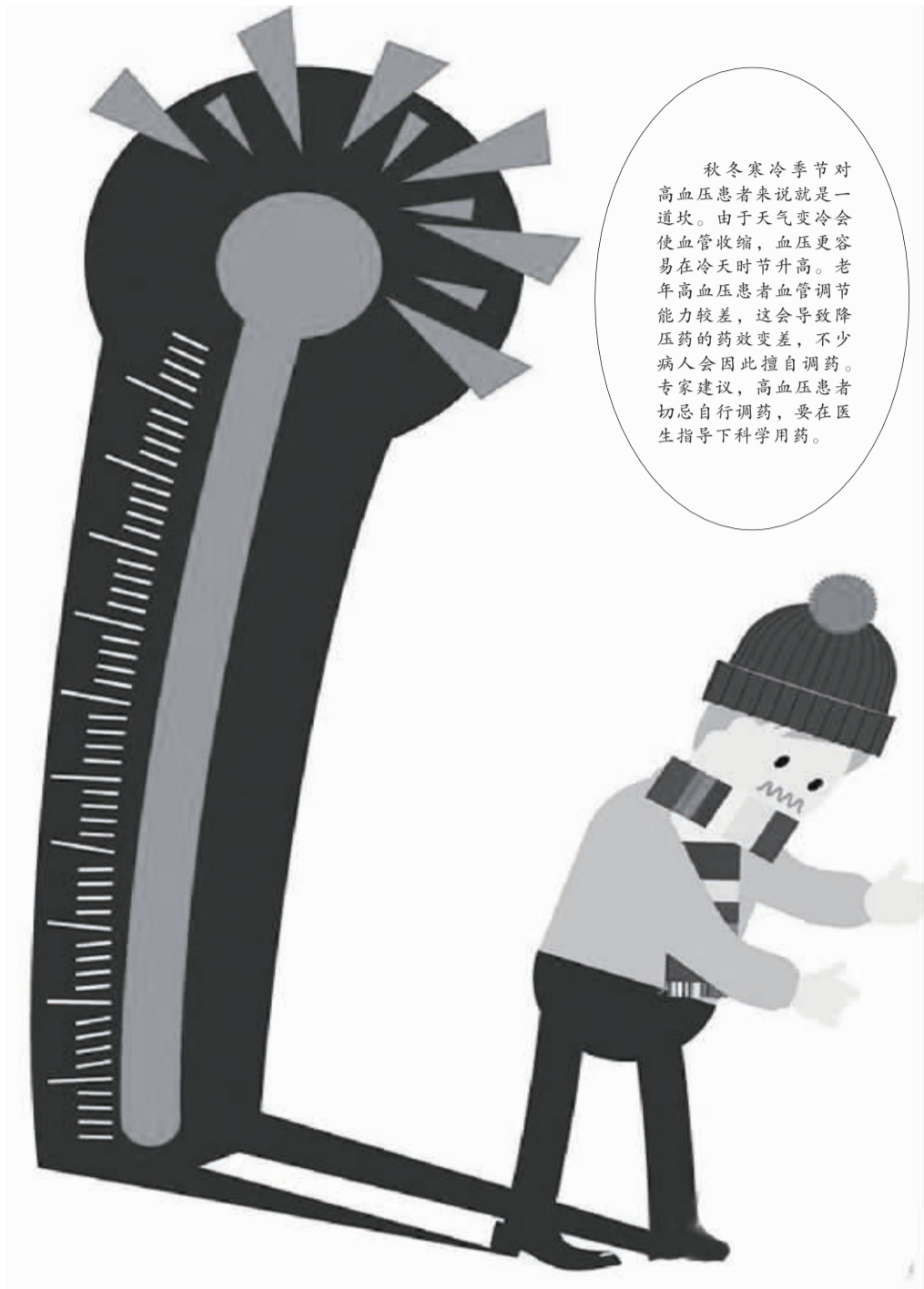


高血压患者记好过冬五个要点



药效差了?高血压患者勿擅自调药

到了秋冬气温走低的时候，高血压患者们就开始感到烦恼了。因为之前控制得好的血压，一到天气寒冷时就开始出现“拔高”。专家表示，这是因为天气变冷时人的交感神经兴奋，肾上腺皮质激素分泌增多，从而使得血管收缩，外周阻力增加，进而导致人体血压升高。而老年人对寒冷的适应能力和对血压的调控能力又差一些，因此，血压的波动会更加明显一些。这就使得原本挺管用的降压药在寒冷天气时就变得hold不住了。如果这会不及时调整药物，血压持续升高后，患者就有可能出现不同程度的头晕、胸闷等不适症状，血压达到危险数值的甚至还可出现脑出血、缺血性卒中及心肌梗死等，严重地威胁健康。

有些人听到其他高血压患者说寒冷天气时降压药要微调，于是他

们不管血压有无升高，都自行给自己增加药量。其实，这也是不科学的。专家说，很多患者由于缺乏专业的医学知识，对药性不熟悉，如果随意调整药物，不但不能达到理想的降压效果，反而有可能会因药效过大而损害了重要脏器。因此，当天气寒冷时，高血压患者如果发现血压监测值不理想，应及时返回医院，请专科医生来进行合理地调整药物。

医生在调整药物前，会综合考虑患者的血压水平、靶器官的损害、其他伴随的临床表现等而作出适当的调整。在调整药物时，也要遵循小剂量联合降压的原则，从小剂量开始缓慢增加。如果某种降压药已经达到了最大剂量了，则需重新考虑另一种降压药，而不是无限制地增加剂量，以免增加其不良反应。

高血压日常护理的5个重点

专家建议，高血压患者在秋冬季节，应从日常护理开始避免发病，可以做到以下五点：

注意保暖：密切关注天气变化，适时增减衣物，寒冷大风的天气要尽量减少不必要的外出，若需要外出时，也要做好保暖措施。

合理的运动：合理的运动有利于血压的控制及减少并发症。高血压患者可根据自身的情况选择适宜的运动，如散步、打太极拳等。另外，有晨练习惯的高血压患者，可选择在晴朗温暖的时间段进行户外锻炼。

注意饮食：秋冬比较冷的季节，人们常说需要养膘御寒。作为高血压患者，适当进补当然需要，但是饮食上也要注意低脂、低盐、低胆固醇

及高钾、高钙、高纤维素饮食，不吃太油腻的食物，多吃新鲜的蔬菜、水果。

调节情绪：秋冬季节人们难免会触景生情，产生悲伤情绪，这种负面情绪会影响到内分泌的调节而使得血压出现波动。因此，秋冬季节高血压患者应调节好心态，保持愉悦、平和的心情，减少或避免负面情绪。

监测血压：血压是一个动态变化的数值，在很多因素的影响下都会发生波动。高血压患者要经常自测血压，做好记录，并注意观察自己血压的变化。一旦出现波动时，应及时反馈给医生，并在医生的指导下适时调整药物，而不能自己擅自调药。

(林恒华)

青光眼也怕冷空气

青光眼是老年人最常见的致盲眼病之一。秋冬季节，许多人都会注意全身的保暖，但唯独视物的双眼被排除在外。其实，冷空气会对眼睛造成一定的伤害，特别是青光眼等眼部疾病，容易被寒所伤，诱发疾病。因此，提醒广大青光眼患者，秋冬季要注意眼睛的保暖。

寒冷天气是诱发青光眼的重要原因

“青光眼是指眼内压异常升高，超过了眼睛视神经所能承受的最高限度，以致造成视神经损害及视野缺损，最终使得视力下降甚至失明的一组疾病群，是老年人最常见的致盲眼病之一。”专家表示，青光眼的发生，除了与白内障、高度近视、糖尿病、高血压等疾病引起眼压升高有关，它还跟遗传及具有“青光眼性格”有关，像脾气急躁、忧虑、紧张、不安、多疑、抑郁、强迫症、不乐观、情绪波动较大等性格的人，他们相对来说更易发生青光眼。

此外，寒冷的天气因素也是诱发青光眼的重要原因。气温降幅较大时，容易使人体的植物神经调节功能紊乱，它通过干扰植物神经而干扰血压，进而造成眼压波动，

最终导致青光眼的发生，或者是使原本的青光眼症状加重。

很多青光眼患者的首发症状为眼痛，这是因眼压升高压迫到眼球组织而引起的。此外还有眼眶、鼻根胀痛或剧烈偏头痛、恶心、呕吐等表现。若老花眼或近视眼突然加重、目光直视正前方时感到余光所及的视野范围明显缩小，晚上看灯光时出现虹视（即灯光周围有五彩缤纷的晕圈）时，应提高警惕，及时到医院请专业的医生进行治疗。

青光眼患者出门戴眼镜、少用电脑

一旦确诊是青光眼时，可通过药物或手术将其眼压控制在安全范围内，而使青光眼暂时得到控制。但青光眼是不能得到完全治愈的，它需要终生护理。

因此，当有冷空气来袭时，要注意保暖，减少甚至避免不必要的外出。有青光眼病史的老年人更应该是注意避免从温暖的室内立即到寒风凛冽的室外，外出时可以在楼道或门口稍微站一会，以让身体慢慢适应外界寒冷的环境。外出时还可戴上眼镜，以使眼睛少受冷空气的刺激。



天气寒冷时，还要注意避免长时间对着电脑工作和长时间近距离工作。长期佩戴隐形眼镜的人，眼睛容易干涩，可以在工作一段时间后休息一会并眨眼睛或用热毛巾敷敷眼睛，以缓解眼睛干涩的症状，暖气开放的室内要注意做好保湿。

另外，还要注意生活作息要规律，不熬夜；饮食上要注意少吃辛辣刺激的食物，不

要大量喝浓茶或咖啡；调节好情绪，注意保持愉悦的心情，避免情绪波动太大。本身有高血压、糖尿病等病史的人，在寒冷季节要注意控制血压、血糖，以免因视网膜血管形态异常或堵塞而诱发青光眼。有青光眼病史的患者还要注意做好复查及眼压的监测，及时控制病情，避免发病。

(林恒华)