

天一冷，一些高血压患者发现自己的血压波动了，以往控制得挺好的血压竟然高出不少；有些病人甚至会自行加药，结果险些出事。专家提醒，秋冬季节是心血管疾病的“活跃期”，血压难以控制，高血压病人尤其要注意。

管好血压过好冬

专家提醒:冬季血压难以控制,更要密切关注,不可自行调整药物



冬季应在医生指导下调整药物

80 岁的汪伯 3 年前曾中过风,此后他一直都在服用降压药。前段时间天气降温,他血压升高,高压(收缩压)有 180mmHg,担心血压太高,晚上就加了一颗药,11 时觉得不太舒服,一量血压竟已跌到 130/50mmHg,他吓得赶紧到医院挂急诊。

“秋冬季天气转冷,昼夜温差大,血管容易收缩,而老年人血管弹性差,因而更容易出现心血管问题,如血压波动。”心血管科专家靳利利说,很多高血压病人一到冬天,平常控制到高压 130mmHg 左右的,一下飙升到 180~190mmHg。长期吃药的病人就纳闷了,这时候该不该加药?

“血压控制不佳,容易造成心律失常,高血压病人冬季一般需要调药。”靳利利称,“一般来说冬季药量要比夏季大。”但怎么加药,加多少药,必须经过医生评估制定,而非病人随意“加一片”,否则可能造成像汪伯这样的后果,降压过度可能导致缺血性卒中、心绞痛等。

冬季要多量血压 早上下午和晚上

“冬季要多量血压,一天三四次。”靳利利介绍,老人血管弹性差,对外界反馈能力差,适应力差,天冷血压容易偏高,出现波动。要想更好地控制血压,高血压病人就应该多关注血压情况。

她建议,高血压病人一天至少要在 3 个时间测量血压:一是早上 6~8 时;二是下午 3~5 时;三是晚上睡觉前。如果晚上测血压发现波动范围在 20%内是正常的,波动<10%也不好,因为正常情况下人晚上的血压会偏低。此外,有必要时可以做 24 小时动态血压监测。

首选长效药 短效药仅作补充

靳利利指出,降压药有短效、长效之分。长效降压药则能维持降压疗效 24 小时以上,一天只需吃一次,一般情况下在早餐前后 1 小时服用。但长效药一般起效慢,需要几天才看到稳定效果。

短效降压药一般维持的时间在 5~8 小时左右,所以一天要吃三四次,否则就不能保证有效的降压效果。这类药维持时间不长,起效快,可能导致血压波动大,不利血管健康。她认为,短效降压药只适合作为长效药的补充,在必要时吃。

血压控制得不错时能否停药?靳利利称,血压控制得好是用药的作用,并不代表自身血压已恢复正常。“有的病人运动增加、盐分控制后血管状况好了,药物可能可以减量,或可减少药物种类,但因为血压控制得好了就停药是不行的。”

尤其要注意少熬夜少摄盐

血压的高低不仅与心脏功能、血管阻力和血容量密切相关,还受到神经、体液等因素的影响,年龄、季节、气候和职业的不同,血压值也会有所不同,运动、吃饭、情绪变化、大便等均会导致血压的升高,休息、睡眠则会使血压下降。靳利利表示,熬夜对血压控制不利,吃夜宵也容易摄入过多盐分,均不利于血压控制,高血压病人尤其要注意。

高血压病人 秋冬进补有讲究

中医认为“春夏养阳,秋冬养阴”,秋冬进补应以滋阴为主,但不少人却迷信秋冬大补。靳利利表示,冬季进补,一定要看体质。“高血压病人若不是气虚的,芪类、参类的都不适合,否则可能越补越燥,血压、心率飙升。”

有的病人还喜欢用决明子、罗布麻泡茶喝。决明子是寒性的,适合肝阳上亢体质的高血压病人,但脾虚的吃了会胃痛;罗布麻能降血压,对脏器却可能造成损害,还可能导致尿酸高者痛风发作。

有的病人不愿吃西药,希望吃中药或通过饮食调理改善。靳利利建议,中重度的高血压,应该直接西药治疗;轻度的、患病时间不长的高血压病人可以通过中药、饮食来调理,3 个月效果不好也应转服西药。

(梁瑜)