

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。



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入盐

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、心率飙高。”

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)