

# 天热了别忽视高血压这个“沉默的杀手”

气温升高血压会有一定程度降低,一旦自行减药停药可能引发严重后果

□文/图 本报首席记者 李惶 记者 赵晓华

## 天热高血压患者更应注意

昨日,56岁的许女士在家人搀扶下来到医院就诊,医生问诊得知,许女士因为擅自停药,使得血压骤然升高。

“我患高血压10年了,之前一直固定服用两种降压药,因此血压一直控制得不错。”许女士说,因为按时服药,她之前的血压一直控制在130/80mmHg。这段时间,天气变热,她在家量血压时发现血压已经降到了105/65mmHg。这个结果让许女士很高兴,觉得既然血压降下来了,那降压药就不用吃两种了,于是她停了其中一种。

“我是从半个月前开始停药的,第一周一切正常,到了第二周我就开始出现头晕头痛的情况,偶尔还会视力模糊。家人发现情况不对,便带我来到医院就诊。”许女士说,现在想想,真是后怕。

石家庄市第三医院心内科大主任兼心内一科主任、主任医师王立君说,夏天由于气温较高,血管相对扩张,血压会有一定程度降低,但这并不意味着血压就此平稳,可以减少药量甚至停药。血管在突然停减降压药后会发生弹性收缩,导致血压骤然升高,大大加重血管损伤,严重者甚至会导致中风、心绞痛等心脑血管疾病的发生。

“其实,夏季是高血压的‘多事’之季,更应重视。许多患者被夏季高血压‘不药而愈’的假象所迷惑,全然不知盲目减药、停药的做法带来的危险更大。”王立君说,随意减停药物,一则会导致血压波动增大,二则可能带来血压“报复性反弹”。高血压患者对环境温度适应能力差,气温一高,反而会发生血压骤升,也可能发生血黏度增加,最后形成血栓等,其危险程度比冬天更厉害。因此,高血压患者夏天绝不可掉以轻心。

## 应坚持定期测量血压

最近,67岁的王先生总觉得胸闷,偶尔还感觉喉咙发紧,他便到医院就诊。“先量量血压吧!”了解了王先生的病史后,医生这样对他说。

对医生的询问,王先生说,他是患有高血压,可他一直按时吃药,血压应该没问题。可等王先生撸起袖子开始量血压后,结果让他大吃一惊——高压值为180mmHg。“怎么会这样,我按时吃着药呢!”王先生办理了住院手续,经过检查,被确诊心绞痛,病因跟高血压有关。

对于王先生的疑惑,医生给出的回答是:因为血压高,心脑血管都会受到很大影响,如果供应心脏的冠状动脉变窄,就会导致心绞痛、心律失常等冠心病;如果供应脑部的动脉变窄,就会导致脑梗死等疾病。而王先生虽然在几年前查出高血压,并一直按时服药,可他并没有定期监测血压。“现在想想还真是,我总觉得自己吃着药就不用每天量血压了。家里虽然买了血压计,可经常一个月都想不起来量一次。”

对此,王立君说,对高血压患者来说,坚持定期测量血压很重要。“测量血



天气越来越热,有的高血压患者发现自己的血压开始变得较为平稳,便会自行停药。随着生活方式的改变,高血压这类慢性病早就不再是中老年人的专属,可有些年轻人认为自己年轻、瘦可以拿捏高血压,即使感到不适也不在意。“要知道,这些做法都是不可取的,高血压常被称作‘沉默的杀手’,可以引发心脏病和脑卒中,严重威胁健康。”石家庄市第三医院心内科大主任兼心内一科主任、主任医师王立君说。



■近日,石家庄市人民医院开展了“世界高血压日”义诊活动。

压的方式有三种,诊室血压、动态血压、家庭自测血压,医生一般会建议高血压患者通过家庭自测血压监测血压。因为除了测量方便,在熟悉的环境中,精神容易放松,更适合长期自我监测。”王立君说,从临床数据来看,愿意遵医嘱按时用药的高血压患者,多数都能在患病的前两三年定期监测血压。但时间长了,尤其是吃降压药后血压控制比较好的患者,有的会逐渐放松警惕,一两个月测一次血压,甚至半年测一次,还有的干脆就不测了。

“这是相当危险的。如果不能在血压波动时及时调整用药,可能导致突发心肌梗死、脑梗死等。”王立君提醒说。

王立君还建议,18岁以上的健康成年人每年至少测1次血压;高血压高危人群建议每6个月至少测1次血压。按时服药的高血压患者,应坚持每月测量血压5天至7天,早晚各测一次;如果血压达标继续服药,如果血压未达标,需要找医生调整治疗方案。

## 小伙子长期吃外卖患上高血压

近日,27岁的小张因为咳嗽剧烈,到医院急诊科就诊。医生检查时发现,小张血压为200/100mmHG,达到高血压3级。而且,血糖也超出了正常值。

“我以前根本没注意过,也没有症状!”小张并不清楚自己的这些病史。随后,因为查出心功能减退,小张被收治到心血管内科住院治疗。

为何小张年纪轻轻就出现高血压、高血糖?医生了解小张的生活习惯后明白了原因。原来小张从大学毕业到现在,因为工作忙和累,几乎顿顿吃外卖。

“我日常点的外卖,很多是高盐高糖高脂的饭菜,长期食用伤害了健康,造成了代谢紊乱,还诱发了高血压、高血糖。”小张说,他出院之后,一定要学习做饭,不能经常吃外卖了。

对此,王立君说,现在很多心脑血管并发症呈现年轻化趋势,跟不良生活习惯有很大关系。排除继发性高血压因素后,年轻人高血压的发病主要与工作压力大、应酬多、作息不规律、饮食不合理、吸烟饮酒、运动量少、长期接触电脑空调等原因有关。

“不少年轻人熬夜已经成为习惯。熬夜会影响睡眠质量,导致睡眠不充分、内分泌失调,引起血压升高,最终诱发高血压。”王立君说,不健康的外卖、油炸食品、碳酸饮料,会导致自身饮食结构严重失衡,增加高血压的患病机会。

## 年轻人要预防慢性疾病入侵

王立君还说,不少人对于高血压有很多误区,特别是年轻人就不会患高血压是不少人存在的错误观念。

“慢性疾病虽然多出现在中老年人身上,但是年轻人没有保持好的生活习惯,同样会有患病的可能。”王立君说,有些人二十几岁就被慢性疾病入侵了,应该和平时忽略身体定期检

查、饮食方法不正确、缺乏锻炼、大量吸烟喝酒有关,而高血压就是其中的一种。可见,年轻人一定要保持良好的生活习惯,防止慢性疾病入侵。

此外,血压升高就是高血压也是一个认识误区。“要判断自己是否出现高血压,不能单纯通过血压升高这种情况来判断,还要结合其他表现,才能判断是否患病。”王立君说,很多人测量出来的血压偏高,很可能是测量方法不正确,也可能是在测量的过程中情绪波动,这些因素都容易让测量出来的血压偏高。如果要判断自己是否有高血压,最好到医院进行详细的检查,还要结合身体的症状表现才能判断。

## 远离高血压可以这样做

高血压严重威胁身体健康,如何让高血压远离自己呢?石家庄市疾控中心慢病科副科长、副主任医师党静建议:

规律作息。制定合理、有效的作息计划,确保作息正常。每晚11点前睡觉,良好睡眠习惯对身体健康有重要作用。

合理饮食。多吃新鲜蔬果、少吃油炸食品,控制盐摄入量,每日盐摄入量不超过5g。另外,准时吃饭,合理分配一日三餐,也能预防高血压。

坚持运动。运动时间应控制在30—60分钟,注意合理控制运动时间及强度,做到循序渐进,以免适得其反。

控制情绪平稳。愉悦的情绪能稳定血压,而紧张、愤怒等情绪会导致血压上升,要学会合理控制情绪,避免疲倦、减轻压力。

纠正不良生活。习惯高血压患者要戒烟,合理把控饮酒量。

## 相关新闻

### 高血压患者每年可免费健康体检

石家庄市疾控中心提醒,石家庄市从2010年开始全面实施国家基本公共卫生服务项目,其中有一项内容就是对高血压患者进行健康管理。城市居民可到居住地附近的社区卫生服务机构,农村居民可到乡镇卫生院或村卫生室参加该项目。

主要内容包括:(一)对辖区内35岁及以上常住居民,每年免费测量一次血压。(二)对原发性高血压患者,每年要提供至少4次面对面的随访,内容包括:(1)测量血压并评估是否存在危急情况;(2)若不需紧急转诊,询问上次随访到此次随访期间的症状;(3)测量体重、心率,计算体质指数(BMI)(4)询问患者疾病情况和生活方式,包括心脑血管疾病、糖尿病、吸烟、饮酒、运动、摄盐情况等。(5)了解患者服药情况。(三)根据血压控制情况和有无不良反应适当调整用药和转诊及增加随访来进行分类干预,对患者的不良生活方式进行行为指导。(四)每年对高血压患者进行1次较全面的健康检查,内容包括体温、脉搏、呼吸、血压、身高、体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、心脏、肺部、腹部等常规体格检查,并对口腔、视力、听力和运动功能等进行判断。