

春季血压易波动 合理防护 科学“稳压”

“进入春天后,明明天气转暖了,可我的血压却为什么会升高呢?”不少患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的患者在寒冷的冬季较为注意保暖防病,血压控制得还算不错,但是进入春季后反而出现了血压波动、增高等情况,带来健康隐患。记者针对这一问题采访了有关专家,专家表示季节性气温变化是影响春季血压波动的主要原因,高血压患者以及心脑血管疾病的高危人群在这一时期尤其要注意做好自我防护,掌握正确的治疗及血压监测方式,科学调整日常起居、运动等,从而保持血压稳定。

□本报记者 梁蕾

天气忽冷忽热 血压易波动

“在春季,血压的确较容易出现波动,这主要与季节转换、气温变化有关。”石家庄市人民医院范西路院区老年医学二科、高血压门诊张文亮主任表示,虽然高血压属于慢性病,在哪个季节都会见到,但也呈现出一定的“季节性”。这里的“季节性”主要是指随着季节变化,气温出现波动,血压也会随之波动,出现增高或降低的改变。春季气温变化较大,容易忽冷忽热,而且昼夜温差也较明显,这种气候变化就会带来血管收缩、血压波动升高,影响高血压患者的血压控制。

适当“春捂” 遵医嘱规范用药

血压控制不佳、波动较大严重损害心脑血管健康,带来血栓、出血等危险,例如影响到心血管可能会增加心脏负担,引起冠心病、心梗、心绞痛等疾病;影响到脑血管,则可导致脑梗或脑出血等疾病。张文亮主任表示,很多心脑血管疾病前期就表现为高血压,因此通过必要的防护和治疗措施来保持血压稳定是非常重要的。

“在春天维持血压稳定,首先要注意保暖,不妨适当‘春捂’。”张文亮主任表示,人体对气温变化的感受是较为敏感的,哪怕只是一、两度的气温升降,或者从室内到室外的温差,都有可能影响血压波动。因此他建议大家尤其是老年人,在春季最好不要过早换上冬装,注意适度保暖。

张文亮主任提醒:“如果发现血压有波动,或者已经出现了头晕、头痛等不适,就要及时就医治疗。”他表示,无论是监测血压发现血压数值出现波动变化,还是自我感觉身体不适,均应及时就诊明确诊断,越早就诊、越早规范治疗,就越有利于病情控制和改善;如果原本就已经确诊高血压,在春天发现血压波动升高,也要及时就医,让专业医生根据具体病情调整治疗方案或用药,千万不要自行调整用药。

日常保健 别忽视血压监测

对于高血压患者来说,除了规范治疗用药,平日的保健也不可忽视,例如规律作息、充足睡眠、清淡饮食、适度运动、保持良好情绪等,这些良好的生活习惯在春季也要坚持下去。除此以外,张



■合理保健防病,维持血压稳定。新华社发 徐骏 作

文亮主任提醒大家还要重视血压监测,尤其是高血压的高危人群(包括有高血压家族史者、出现头痛头晕等相关症状者、肥胖及存在吸烟等不良生活习惯者、更年期女性等)更要重视这一点,最好形成习惯,自觉监测血压。

“在临床,有很大一部分的高血压患者不会表现出明显的症状和不适,如果不进行血压监测,这部分患者很容易忽视潜在的健康问题,甚至造成病情延误,带来更严重的心脑血管并发症。”张文亮主任表示,血压升高时可带来头晕、头痛、胸闷、胸痛、肢体活动不利等相关症状,但是在很多情况下患者并无明显不适症状,因此患者千万不要凭自身感觉来判断有没有高血压,应通过血压监测来帮助及时发现。

在监测血压时一般需在服药前进行测量,一天中至少测两次。张文亮主任提醒,目前大多应用电子血压计,操作较为简单,不过在测量时还是要注意最好采取坐姿;并且在刚开始监测时,左右胳膊均要测量,找出数值较高的一侧(右侧较多见),以后测量时都要测这一侧。

正确看待疾病 根据自身情况合理防病

随着健康意识的提高和信息获取越来越便利,有些患者常会自行查询、搜索相关防治知识,但由于普通患者往往缺乏专业知识,对于各种各样的信息无法准确分辨,这也很容易误导防治,甚至带来不必要的担心。对此,张文亮主任提醒,在遵从医嘱、规范诊疗的基础上,大多数高血压都能得到有效的控制,患者既要重视疾病,又要适当放松心情,不要过于焦虑。“此外,患者也要结合自身的实际情况,合理选择恰当的防病保健方案。”张文亮主任表示,例如大家都知道坚持运动锻炼有利于身体健康,但是血压具有“晨峰现象”,即在清晨时段会出现血压升高的现象,因此如果已经患有高血压或血压波动不稳,那么就不建议过早出门去晨练;而且在早晨起床时,最好也要放慢动作,可以在醒来后再躺一会儿,然后慢慢起身,再将双腿垂下床沿坐片刻,适应后再起身活动。

另外,高龄老人如80岁以上的老年人,身体抵抗力较差,且随着吞咽、消化功能下降,也可能存在营养不良的情况,这部分人群在气温变化较多的春季就更要注重自身防护,可以适当减少外出,以避免受寒受凉或不慎跌倒等。

健康贴士

接种疫苗讲究卫生 远离“麻”烦

□本报记者 梁蕾

呼吸道传染病在春季较为高发,其中麻疹作为一种急性呼吸道传染病,尤其需要重视预防。记者从疾控有关专家处了解到,麻疹传染性极强、传播速度快、并发症风险高,大家应多了解该病的发病特点及危害,规范接种疫苗,做好日常防护,守护健康。

全年龄段易感 防病别大意

“麻疹由麻疹病毒引起,人是麻疹病毒的唯一自然宿主,麻疹感染者是唯一传染源;且人群对麻疹病毒普遍易感。”石家庄市疾控中心流行病防治科副科长苏圣妍表示,麻疹主要通过呼吸道飞沫传播,密闭空间内可通过气溶胶传播,接触被病毒污染的物品也可间接感染;未接种含麻疹成分疫苗、无麻疹感染史的人群全年龄段易感,儿童、孕妇、营养不良者、免疫缺陷人群更易发展为重症。

苏圣妍提醒,麻疹可引发肺炎、喉炎、中耳炎、心肌炎、脑炎等严重并发症,重症病例甚至可导致死亡,因此千万不要把麻疹当成“小病”,无论是儿童还是成年人都不可忽视防病,特别是5岁以下儿童和免疫力低下人群,在春季高发季节更要重视预防。

了解症状 及时就医

麻疹的潜伏期为7—21天,通常为10—14天,潜伏期末即可具备传染性。苏圣妍表示,典型麻疹的临床过程通常分为前驱期、出疹期、恢复期三个阶段,其中前驱期即出疹前期,这一阶段除了发热、咳嗽、流涕、畏光、流泪等症状,还会出现柯氏斑——发病2至3天后,在口腔颊黏膜上出现麻疹黏膜斑,为针尖大小的灰白色小点,周围有红晕,这是麻疹早期诊断的重要依据。

出疹期通常从病程的第3—4天开始,持续1周左右,发热达到高峰,全身症状加重。出疹先从耳后、发际开始,逐渐蔓延至全身,初为淡红色斑丘疹,大小不等,压之褪色;出疹高峰时皮疹可融合成片,颜色转暗。此期传染性最强。

在皮疹达高峰并持续1—2天后进入恢复期,皮疹按出疹顺序依次消退,体温随之下降,全身症状逐渐好转。皮肤会留有棕褐色色素沉着和细小糠麸样脱屑,约1—2周后完全消失。一般来说出疹后5天基本失去传染性,但若合并肺炎则需延长至出疹后10天。

接种疫苗 有效防控

“接种疫苗是预防麻疹最有效、最经济的防控手段。”苏圣妍表示,目前我国推行的麻腮风联合疫苗(麻疹、腮腺炎、风疹),可同时预防三种传染病,免疫效果持久,是国家免疫规划一类疫苗,适龄儿童免费接种。通常在8月龄接种第1剂,18月龄接种第2剂,全程接种才能获得稳固免疫力。18周岁以下未完成2剂次接种的青少年、免疫史不详人群,需尽快到就近接种门诊补种;流动儿童、留守儿童务必及时完成全程接种,消除免疫空白。另外,海关、机场、医护人员、高校学生等暴露风险较高人群,建议完成2剂次接种;育龄妇女孕前建议排查免疫状态,及时补种,降低孕期感染风险。

麻疹疫苗安全性高,不良反应轻微,极少数人出现低热、局部红肿,可自行缓解;对疫苗成分过敏、患急性疾病、严重慢性疾病、免疫缺陷等人群禁止接种。具体禁忌需咨询接种医生。

做好防护 远离疾病

“麻疹可防可控,除了主动接种疫苗,守住免疫底线,大家也要坚持良好的健康习惯,切断传播途径,并主动学习麻疹防控知识,配合相关防控工作。”苏圣妍建议大家要做好日常防护,例如尽量减少或避免前往人群密集、密闭通风差的场所;外出规范佩戴口罩,保持社交距离;勤洗手、常通风,不共用毛巾、水杯等个人物品。一旦出现发热、出疹、咳嗽等疑似症状,应立即佩戴口罩前往正规医院发热门诊就诊,并主动告知医生活动轨迹和接触史,不自行用药、不带病上学上班,并遵医嘱采取必要的隔离、治疗等措施。