



夏季血压偏低 切莫自行停药

进入三伏天后,我国很多地区连续出现高温天气,市民们感觉进入到了“烧烤模式”。这样的天气对于患有高血压、糖尿病等慢性疾病的老年人而言,是一场艰巨的考验。近段时间我们老年科病房就收治了多名

后果。

孙老就是这样一位自行停药的患者,总认为是药三分毒,他发现自己的夏天血压低一些,有时还正常,就把药物都停了。才停药的第一个星期确实各方面都还稳定,他高兴得逢人就说:“我的高血压病好了,不吃药没有任何问题。”上周五,他半夜起来上厕所,突然感到头晕、一侧肢体乏力,一量血压居然升高达到190/110mmHg。家人赶紧送他到我们医院,急诊头部CT证实为急性脑梗死,幸亏抢救及时他脱离了危险。一回想他就后怕不已。

夏天是高血压病情加重或出现并发症较多的季节,尤其是三伏天;而且血压下降往往容易使高血压患者疏忽大意。那么炎炎夏日里高血压患者该平安度过呢?以下三方面患者要特别注意:

一、坚持良好的生活方式 尽量低盐清淡饮食,多食蔬菜和水果,避免油腻、辛辣刺激与饱餐。做到多饮水,防止脱水。如果喝水不足,会因为出汗多、血液浓缩,加上血液流动缓慢,容易发生脑血栓。因此高血压病人在夏季要注意补充水分,即使不太渴也要注意适当喝水。作息上做到早睡,不熬夜,保证充足的睡眠时间,中午保证1小时左右的午睡最为适宜。情绪上避免焦虑、紧张,保持乐观的心态尤为重要。

二、降温避暑 夏季尽量减少外出,对于喜欢锻炼的老人建议在温度较低的早晨或傍晚进行,并减少锻炼的时间和强度,以免出汗多,发生中暑。使用空调时注意室温保持在27℃-28℃,因为过低的温度会使人体表面血管收缩,引起血压升高;此外,还容易引起感冒,甚至肺部感染。

三、坚持监测血压 夏季血压多变,如能每日自测血压最好,不能自测者也应每3-5天去医院或社区服务中心测一次血压,最长间隔不要超过1周。做好血压监测记录,如果发现血压波动大,应去医院进行24小时动态血压监测,以了解血压的变化规律,医生根据患者监测的结果来调整用药剂量和种类。

长沙市第三医院老年病一科
副主任医师 付丽

因血压波动大诱发急性心脑血管疾病的老年患者。

72岁的苏老,有几十年的高血压病史,一直服药治疗,平时血压控制稳定。前两天早上他出去买菜,天气炎热,老人家忙出了一身汗,才进家门就感到头昏眼花,差点栽倒在地,幸好老伴及时扶住,赶紧用电子血压计给他量了血压,血压只有80/50毫米汞柱(mmHg)。老人连忙来医院就诊。

84岁的石爷爷有高血压、糖尿病多年,平时服用两种降压药,血压有时还是高。老人很重视自己的血压情况,每天都会在家测五六次血压,并记录下来。这段时间他总是阵发性头晕不适,血压低到了90/40mmHg。老人感到困惑,担心停了药后血压又高,不知道应该怎么服药了,于是他拿着血压监测记录本来到了医院。

高血压作为一种慢性疾病,有时严重,有时相对平稳,血压波动与天气、情绪等关系密切。夏季由于温度高,使人的全身血管扩张,又容易出汗,因此相对其他季节血压正常或者血压偏低。在这种情况下,对于老年人来说,血压不可降得太低。其次,老年人由于动脉硬化严重的原因,往往是以收缩压高为主,而舒张压(低压)较低,而且年龄越大,脉压差越大,舒张压就越低。所以老年人服用降压药物时,要关注舒张压,不可使其降得太低,以免诱发或者加重心、脑、肾等脏器的供血不足。因此在夏天可适当减少服药剂量,最好选用长效降压药物。如果出现了上述情况,最好及时来医院就诊,在医生的专业指导下调整药物,根据具体情况进行个体化治疗,切记不可擅自停药,以免造成严重



血压降了 能否隔日服药

一年前,王大爷被查出高血压,血压波动在150-170/95-110毫米汞柱(mmHg)。老人平时注重生活调理、限盐饮食,同时每日1次服用尼莫地平及依那普利,血压已降至正常范围,平均为130/80mmHg。看着病情稳定了,王大爷想隔日服药1次,以减少用药次数,降低药物不良反应。王大爷将这一想法告诉医生,医生告诉他这样做不妥。

对高血压病人来说,长期规范服用降压药是维持血压稳定,减轻靶器官损害,减少严重并发症的最重要措施。其中,长期是指一旦明确高血压的诊断,就要坚持服用降压药,数年,数十年乃至终身。规范是指要按照药物半衰期的长短来明确用药时间,也就是要遵照药物有效作用时间来规定服药次数。

王大爷所用药物的半衰期长达12小时以上,有效作用时间长达24小时,因而每日只需服药1次便可维持血压24小时稳定。然而,隔日服药将造成两次用药的间隔时间延长至48小时,这样就很难维持有效的降压作用,必然使得血压一天高一天低,引起血压呈现波动状态。而血压波动正是高血压脑病、高血压危象,以及脑卒中、心绞痛和心肌梗死等高血压严重并发症的危险因素,由此可见,隔日服药不可取,是一种错误的做法。

如果在长期治疗后血压持续处于正常范围达3个月以上,可在医生指导下适当减低降压药剂量,但不可随意减少用药次数,更不可隔日或3日用药。只有天天用药,避免漏服,才能真正维持血压保持相对稳定,减轻靶器官损害,防止引起严重并发症。

陕西省宝鸡职业技术学院
副主任医师 韩咏霞

清晨服药前测血压

部分高血压患者认为,测血压,一天之中随时都可以进行。但专家指出,高血压患者要正确监测血压,应当在清晨服药之前。

专家指出,大多数高血压患者在清晨醒后开始,到日常活动的最初几小时内(通常在6:00-10:00之间),血压会达到一天中的最高峰值;同时,清晨服药前的这段时间也恰是降压药物效果最薄弱的阶段;另外,与高血压密切相关的心肌梗死、心源性猝死等心脑血管疾病,也多发生于这个时间段。

有很多高血压患者会在晨起服药后再测量血压,此时服用的降压药物已经开始起效,测出的血压值并不能真实反映血压的控制情况。如果患者服用的是短效降压药,药效并不能持续24小时,在第二天清晨服药前药物浓度低下,药效薄弱,常不能很好控制血压,因此清晨服药之前测得的血压值才能真实反映当前的降压方案是否能控制好全天的血压。

万文

血压高 要戒烟

研究发现,长期吸烟对血压有很大影响。一方面,烟叶内含有的尼古丁(烟碱)会兴奋中枢神经和交感神经,使心率加快,同时促使肾上腺释放大量儿茶酚胺,使小动脉收缩,导致血压升高;另一方面,尼古丁还会刺激血管内的化学感受器,反射性地引起血压升高。此外,有资料显示,有吸烟习惯的高血压患者,由于对降压药的敏感性降低,抗高血压治疗不易获得满意疗效,甚至不得不加大剂量。

所以,奉劝那些吸烟者,特别是高血压病人,最好戒掉这一不良习惯。

胡万里

莫强求“标准血压”

很多人都知道血压高了会伤害身体,于是不少患者过分追求“标准血压”,频繁向医生要求调整降压药物,低级的不行换高级的,便宜的不行换昂贵的。稍微有点头痛、头晕、头昏等不适都一股脑认为是高血压惹的祸。殊不知血压低也同样伤害身体。

血压过低不仅让人头昏脑涨、无精打采、全身乏力,严重者还可能诱发脑卒中。道理很简单,血压是推动血流前进的动力,如动力减少到一定程度,就会造成供血不足,特别是脑、心、肾,长此以往势必引起这些重要脏器的功能障碍。

只要高血压不引起头痛头晕,就不要紧急降血压,而是要缓慢调整。一般来说,老年人、有长期高血压病史、有严重动脉粥样硬化患者的血压水平可以比正常标准高一些。

刘玉雯