



冬季血压易升高 患者要做好这几件事

高血压是一种常见的慢性疾病，尤其是在寒冷的冬季，血压的变化，会让患者的身体迎来更大的挑战。因此，患者需要格外注意血压的变化情况，呵护自己的健康。那么，高血压患者在冬季应该怎么做呢？

冬季血压易升高的因素有哪些？

1. 寒冷直接刺激 寒冷直接刺激是导致血压升高的主要原因之一。当人体遭受寒冷刺激时，交感神经系统和肾素血管紧张素系统会被激活，从而引发一系列生理反应。血浆中的醛固酮、去钾肾上腺素、肾上腺素和肾素活性水平都会升高，同时阻力小血管会收缩，心率加快，心输出量增加。此外，寒冷刺激还会导致水钠潴留，这也是血压上升的一个重要原因。

2. 饮食结构变化 冬季的饮食结构改变也会对血压产生一定的影响。在冬季，为了抵御寒冷，人们往往会选择高盐、高脂和高蛋白的食物来补充能量。尤其是在东北地区，由于农作物的减产和水果蔬菜的相对减少，人们更倾向于摄入高热量、高脂肪的食物。然而，高盐饮食会导致体内钠离子的积聚，进而引起水分潴留，使得血管内的体积增加，血压也会相应上升。

高血压患者在冬季要做好哪些事？

1. 定期监测血压 冬季血压波动较为明显，定期测量血压对于患者而言非常重要。定期测量血压，可以帮助患者了解自己的健康状况，减少并发症的风险。对于血压测量时间的选择上，患者可以在早晨空腹时进行血压测量，此时血压相对稳定，身体受外界影响较小，测量结果比较准确。也可以晚上睡觉之前测量，在结束一天的活动后，患者身体的机能相对协调，数值能够真实反映血压情况。患者也可在饭后2~3小时后测量，不仅能够反映血压情况，还能明确降压药物的效果。

2. 及时调整药物 调整药物也是冬季高血压患者需要注意的事项之一。在冬季，由于气温下降，人体血管收缩，血压会有所升高，因此一些高血压患者需要科学调整药物剂量，以保持血压的稳定。若血压有升高或降低的波动，患者需要及时就诊，遵从医嘱，进行药物调整，



避免自行增减药物剂量。

3. 注意保暖 对于高血压患者来说，冬季注意保暖也是至关重要的。寒冷的天气容易导致血管收缩，增加血压升高的风险。因此，高血压患者应该适当增添衣物，外出时，要特别注意保护头部、颈部和四肢，避免寒冷空气侵袭身体。此外，冬季空气干燥，也可能会导致血压波动，可使用加湿器或在室内放置一盆水，保持室内空气的湿润，有助于减轻血管收缩，稳定患者血压。

4. 注意调整饮食 在饮食上，冬季高血压患者应控制盐分摄入，增加膳食纤维和优质蛋白质摄取；应尽量避免食用过咸和高脂肪的食物，保持蔬果摄入，控制热量摄入，保持水分充足；避免过量饮酒和暴饮暴食。合理安排饮食，有助于患者稳定血压和控制心血管健康。

5. 调整生活习惯 调整生活习惯也是冬季高血压患者需要注意的事项之一。在冬季患者应尽量避免熬夜和过度劳累，每晚应保证7~8小时的睡眠，避免过度紧张和压力。由于冬季清晨温度较低，患者可以适当晚起，避免受温度影响导致血压升高。应避免饭后立即洗澡，可在饭后2小时后再洗，以免血液在肠胃堆积，造成大脑缺氧。

6. 适时运动 适时运动对于高血压患者来说也是非常重要的。虽然冬季天气寒冷，人们不愿意出门运动，但适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有利于控制高血压。如果担心受温度影响，可以选择室内运动，如瑜伽、太极等。若想进行室外运动，应避免在清晨温度较低时进行，可以将运动时间安排在上午十点以后或下午两三点，此时的温度相对较高，进行运动更加适宜。患者可以做一些轻度有氧运动，如散步、慢跑等，注意不要过度剧烈运动，以免引起血压升高和心血管疾病的发作。

总而言之，冬季血压升高是一种比较常见的现象，患者通过定期检测血压、调整药物、注意保暖、合理饮食、调整生活习惯、适时运动等措施，能够有效地保持血压稳定，进而提高生活质量。

百色市人民医院 李红娜

了解白内障防护知识，守护清晰“视界”

在这个科技飞速发展的时代，人们用眼过度已成为常态，白内障作为致盲率最高的眼部疾病，也愈发受到社会各界关注。白内障是指出现晶状体浑浊造成视力影响的疾病。由于年龄增长、紫外线过度照射、糖尿病等因素的影响，人眼球内的晶状体可能产生浑浊，从而形成白内障。下面，我们将带大家了解白内障的防护知识，帮助大家如何科学爱护双眼。

什么是白内障？

白内障是一种常见的眼部疾病，主要是由于眼球内晶状体浑浊所导致。晶状体是眼球的重要组成部分，正常情况下处于透明状态，有助于光线进入眼球并聚焦在视网膜，从而让我们看清周围的物体。

当晶状体出现浑浊时，光线被散射或阻挡无法正常透过晶状体，进入眼球的光线减弱，从而影响视力，这种现象被称为白内障。

白内障的症状包括视力模糊、眩光、重影、夜视力下降等；形成原因有很多，例如老化、遗传因素、紫外线过度照射、糖尿病、药物影响等。

白内障有哪些危害？

1. 视力下降 白内障早期，患者可能出现视力模糊、复视等症状。随着病情发展，视力下降将越来越严重，最终失明。

2. 色觉障碍 部分白内障患者可能出现色觉障碍，导致对某些颜色的分辨能力下降，影响日常生活，例如无法正确分辨交通信号灯的颜色。

3. 视觉对比度下降 白内障会使眼部的视觉对比度下降，导致在阅读、看电视或电影时感到困难。此外，视觉对比敏感度下降，还可能影响患者在夜间或昏暗环境下的视力。

4. 眩光 白内障患者可能出现眩光症状，即在强光下出现视力模糊、视力下降等症状，给驾驶、户外运动等带来不便。

5. 视野缺损 白内障可能导致视野缺损，即患者无法看到周围的全部事物，给生活和工作带来不便，甚至造成意外事故。

6. 青光眼 白内障患者并发青光眼的风险较高。青光眼是一种严重的眼部疾病，可能导致患者视力丧失，甚至失明。

7. 弱视 白内障可能会产生弱视，即视力低于正常水平，给患者

的生活和工作带来不便，尤其影响需要精细视力的工作场合。

如何防护白内障？

1. 避免紫外线过度照射 紫外线是造成白内障的主要原因之一。外出佩戴遮阳帽、太阳镜等，能减少阳光对眼睛的直接照射。同时，选择含有紫外线防护功能的镜片，阻光效果更好。

2. 保持良好的用眼习惯 长期用眼过度出现的眼睛疲劳、干涩，会增加白内障患病风险。建议多远望放松，避免长时间注视电子屏幕。此外，调整电脑、手机等电子设备的亮度和字体大小，可减轻眼睛负担。

3. 均衡营养摄入 维生素C、E等抗氧化剂以及锌、硒等微量元素有助白内障预防。多吃新鲜蔬菜、水果及富含优质蛋白的食物，保持营养均衡。减少高糖、高脂食物摄入，降低糖尿病等慢性疾病风险，间接保护眼睛。

4. 控制糖尿病等慢性疾病 糖尿病患者患白内障的风险更高，因此控制好血糖水平十分重要。遵循医生的建议，按时服药，定期监测血糖，保持良好生活习惯，降低白内障患病风险。

5. 定期进行眼部检查 对于老年人和糖尿病患者等高危人群，定期进行眼部检查有助于及早发现、治疗白内障。建议每半年至一年进行一次眼部检查，包括视力测试、眼压测量、晶状体评估等。

6. 积极治疗眼部疾病 若患有青光眼、葡萄膜炎等眼部疾病，应积极配合医生治疗，以防加重白内障患病风险。同时，避免眼部外伤，防止外伤性眼疾造成白内障。

7. 保持良好的心态 紧张、焦虑等不良心理状态可能影响眼部健康。保持乐观的心态，学会调整和释放压力，有助于预防白内障。

8. 戒烟限酒 研究表明，吸烟和过量饮酒可能增加患白内障的风险。为了保护眼睛，应尽量戒烟限酒，保持健康的生活方式。

总之，白内障不仅影响患者生活行动，还会影响身心健康。因此，在日常生活中，预防白内障要保持良好的用眼习惯，积极治疗眼部疾病，定期进行眼部检查。最后，希望大家齐心协力，从自身做起，重视白内障的防护工作，共同守护清晰视界，共享“睛”彩人生。

广西壮族自治区柳州市柳城县人民医院 杨燕