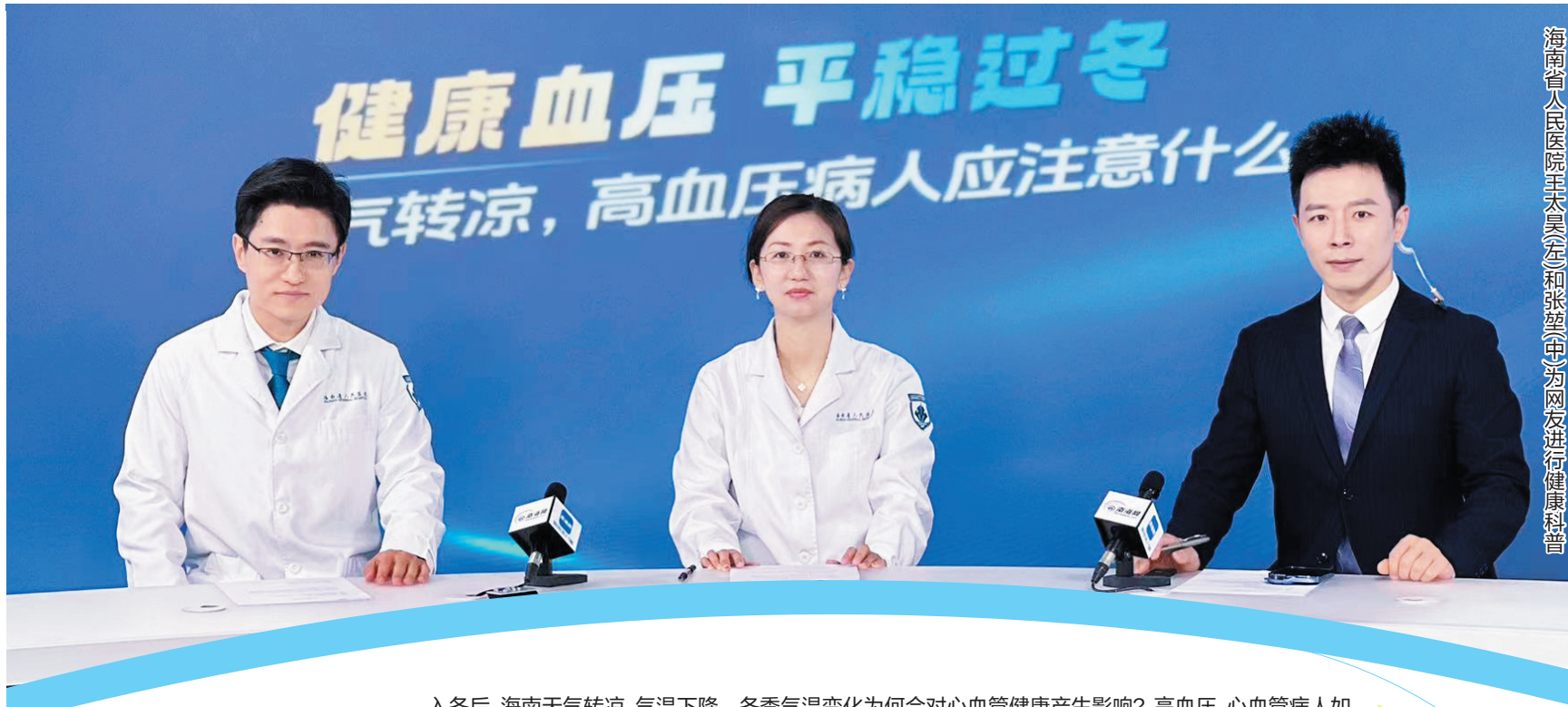


冬季气温变化,如何防治高血压病? 海南省人民医院专家支招



海南省人民医院王太昊(左)和张堃(中)为网友进行健康科普



“2+3”
健康服务包

入冬后,海南天气转凉、气温下降。冬季气温变化为何会对心血管健康产生影响?高血压、心血管病人如何安全过冬?如何进行生活方式干预?12月19日上午,海南省健康宣传教育中心和海南省融媒体中心联合邀请了海南省人民医院医疗保健中心二区副主任医师王太昊、一区主治医师张堃,做客海南省融媒体中心演播室,通过线上直播访谈的形式向广大网友普及了高血压病和心血管病的防治知识,从生活习惯、日常监测与检查、饮食运动和就医用药等方面介绍了具体的防治措施,帮助高血压病和心血管病患者安全、平稳过冬。

气温变化易诱发心血管疾病 专家支招从五方面应对寒冷天气

在直播访谈中,王太昊首先介绍了冬季低温天气对心血管健康带来的影响。他表示,在季节转换、冷空气活动频繁的时候,心血管疾病高发,主要与气温低、运动少、吃得多、常感染这四个因素有关。天气寒冷时,人体的毛细血管收缩,心率加快、血压升高,导致心脏的工作压力增大,进而诱发心绞痛或者心肌梗死。体质差的老年人在气温降低时常合并感冒、流感等呼吸系统疾病,也容易诱发急性心肌梗死和猝死。冠心病、高血压等慢性病患者以及老年人群,都要重视心血管疾病的预防。

随后,张堃讲述了心血管疾病患者如何采取措施应对寒冷考验。她从五方面给出了建议:

一是要根据气温和自我感觉适当增添衣物,出门时带好外套;

二是饮食不要过于滋补,对于心血管疾病患者来说,高盐、高脂饮食无异于疾病进展的“加速器”。患者应做到荤素搭配,尽量低盐、低脂。高血压患者要注意补钾、减钠。钠盐会升高血压,建议高血压患者减少钠盐摄入,每人每天食盐摄入量不超过6克。多吃富含钾的食物,如小米、小麦、菠菜、香蕉等。远离高脂、高糖食物,少吃生冷、辛辣的食物,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物。

三是要适度运动,促进血液循环,不要久坐。要避免在清晨、晚上视野不清或雾霾天气时进行户外运动。心血管疾病患者应坚持运动,每周至少进行150分钟的中等强度运动,寒冷时节可以尝试包括慢跑、登山、快走、球类运动等,但要做好防护;

四是及时接种流感疫苗。建议心血管疾病患者每年接种流感疫苗,避免重症流感及其引发的心血管疾病;

五是加强疾病自我管理。心血管疾病是慢性疾病,患者的自我管理是保持病情稳定的“不二法宝”。患者应做好指标监测,如自测血压、血糖,心衰患者还应监测体重、液体出入量等。患者要遵照医嘱按时用药,不擅自加减剂量和停药;坚持健康的生活方式;定期到医院复诊;出现症状及时就诊。

做好高血压“筛防治管” 建议从生活方式进行干预

据了解,从2022年以来,海南创新推出“2+3”健康服务包项目,对高血压糖尿病、糖尿病等5种疾病进行“筛防治管”。截至2024年8月底,全省累计开展35岁及以上人群高血压筛查522万人,高血压目标人群筛查率均超过了90%,累计确诊高血压50万人。

“通过筛查,把不知道自己患病的高危人群变为纳入健康管理的服务对象,有助于及早稳定和控制病情。”王太昊说,凡年龄在35岁以上(包括35岁)的居民,原来没有高血压或者不知道是否患有高血压,每年第1次到医疗机构就诊时都应主动接受测量血压,也可以每年在家里至少测量1次血压,这样就能尽早发现高血压,早期治疗。非同日测量3次,血压都高于诊断标准,可初步诊断为高血压。

张堃建议,广大网友可购买上臂式的高血压测量仪器,这样测量更准确,测量时每天早晚测量坐位血压,即早上起床排尿后并且在服降压药前和早餐前,以及晚上临睡前进行测量;每次测量2到3遍,间隔一两分钟,并且记录测量数据。血压不稳定者建议连续测量7天,将数据记录好以便就医参考。

张堃还进一步建议道,高血压患者应该积极从生活方式上加强干预,确诊后立即启动并长期坚持“限盐、减重、多运动、戒烟、戒酒、心态平”的健康生活方式“六部曲”。除了上述所提到的减少食盐(钠)的摄入量,适量加强运动外,还应该主动戒烟戒酒,因为吸烟可导致多种疾病,而大量饮酒会使血压升高。适量摄入优质蛋白,如鱼肉、禽肉类、奶制品、豆制品等。

对于高血压患者而言,减轻体重还可增加降压药物敏感性,有利于治疗及改善预后。控制体重的原则是建立能量负平衡:减少能量摄入,增加能量消耗。

同时,患者还要保持心理平衡,高血压是一种与心理、行为、社会因素相关的身心疾病,长期精神紧张或焦虑、抑郁状态会增加高血压的患病风险。

治疗高血压“用药” 不可擅自“跟着感觉走”

在专访直播中,有网友询问低压高而高压不高的人是否需要治疗。王太昊表示,如果测量是规范的,而且不同天多次测血压都是低压高,也是高血压;高血压诊断标准,低压和高压中只要有一个达到诊断标准,就是高血压。此时需要就诊,由医生判断是否可确诊高血压,并进行评估。单纯低压高,多见于年轻人,主要是因为生活不规律、压力大、精神紧张、不运动、吸烟、喝酒、肥胖、吃得咸等,年轻人注意纠正不良的生活方式,轻度高血压是可以降下来的。

也有网友问到,降压治疗是否可以“跟着感觉走”,觉得正常时就不用药。对此,张堃表示,高血压症状轻重的表现不一定与血压的高低水平一致,没有感觉不适不代表血压正常,所以高血压患者需定期测量血压,尤其是血压未得到控制或不稳定的情况下,每天均应测量血压。血压平稳时也应每周固定一天测量血压。

王太昊说,如果气候、环境的变化导致血压降低;生活方式改善,体重减轻了,运动量上去,精神放松了,血压也可能会下降。这些情况下降压药物的剂量可以适当减量,也可以停用其中一种降压药物,但是一定要在医生指导下调整药物,切不可自行停药。

还有网友提问,熬夜会否对高血压患者有影响,以及工作压力大会否容易患上高血压。张堃认为,高血压患者夜间睡眠不好,全身得不到充分休息,第二天血压容易出现波动或者升高,即使用常规的降压药物,也不能将血压控制在理想范围内,因此,改善高血压患者的睡眠有助于降血压。

王太昊表示,工作压力大,人容易产生紧张、愤怒、惊恐、压抑、焦虑、烦躁等不良情绪,中枢神经系统和周围神经系统功能将随之改变,使血管收缩,血压升高。中青年如果长期处于不健康的生活状态,饮食没有规律、吃喝应酬、超重、烟酒不断、熬夜失眠、过度紧张和焦虑,将导致高血压发生的风险增高。

因此,中青年尤其是工作超负荷者,应培养健康的生活方式,积极采取各种舒缓压力的手段,重视自己的健康,做到对高血压早防早治。(康景、陈贤佳)