

上海远大心胸医院宋贺主任医师： 高血压患者安全度夏，从衣食住行做起

不知何故，最近，年近七十的程老师总是感到脸部发烫，他自己量体温也不高，她的女儿说是夏天到了，可能是上火了，程老师自己也没有当回事，结果他前几天突然头晕得厉害，差点晕倒，女儿急忙将他送到附近的医院，医生检查发现，程老师的血压高达195/105mmHg，经过急救用药，程老师的血压终于平稳下来。该院心内科的医生说，程老师算是万幸，血压这么高没有出现大问题，也算是奇迹。上海远大心胸医院宋贺主任医师指出，像程老师这种不典型高血压要格外小心，尤其是在夏季，如果不重视，很容易引起脑卒中。

脑卒中具有发病率高、死亡率高和致残率高的特点，有些高血压患者没有症状，或是症状不明显，不在意，觉得血压高点怕什么，但一旦高血压引起脑卒中，致残或是猝死，会给本人、家庭和社会带来严重的负担。

宋贺主任特别提醒，我国高血压的控制率和达标率比较低，脑卒中中的发病率全球第一，她再三强调，高血压患者只要平时有头晕头痛、心慌气短等症状，要及时去医院详细检查、确诊。平时也要注意测量血压。若有头晕头痛、恶心呕吐、言语不流畅，手足麻木或活动不便，要及时到医院看急诊救治，以免延误病情。现在天气变化较大，气温时寒时热，高血压患者应根据气候特点及时增减衣服，饮食宜清淡，避免过咸、过甜、过于油腻，也不宜过饱，多吃粗纤维蔬菜，保证大便通畅。气温适宜时候，应尽量到室外走一走，做一些简单的运动，促进气血流畅，保持心情愉快及充足的睡眠。宋贺主任还叮嘱高血压患者，高血压是生活方式病，平时要多注意生活方式的调适，也可以进行预防，为此，本期请宋贺主任给大家介绍一些可以通过衣食住行来预防高

血压的简单方法。

穿

内衣要宽松 裤带不要系得太紧

高血压患者的衣着应该尽量穿宽松内衣，衣领一定要宽松，不要系领带。因为颈部两侧是颈动脉窦，它对外来的刺激相当敏感，当受到机械性压迫或牵拉时，会引起血压下降、心跳减慢，导致脑部血液暂时减少或中断而发生晕厥。另外，裤带宜松，最好不用收缩拉紧的皮带，而是采用吊带式。因为裤带太紧会导致腹腔压力增大，使腰以下部位的血液流动缓慢，血栓容易聚集。

吃

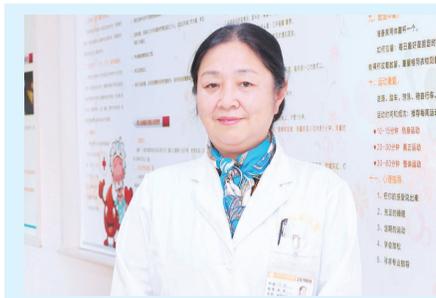
感觉不太渴也要常喝水

夏天里天气炎热，人们的血液易浓缩，当睡眠或安静等血流缓慢的条件下，患者容易发生血栓。所以，高血压病人在夏季要经常补充水分，饮食清淡，也要调整降压药物剂量避免血压过低。建议饮食健康，适可而止；中晚餐宜七八分饱。饭前喝汤，有利健康，提倡饮食少热量少盐，尽量多吃水果(如西瓜、柠檬、苹果)、蔬菜和牛奶，蛋白质含量多，可以减少钠盐来预防高血压。

住

室内温度宜保持在 24℃ 26℃之间

有些高血压患者血压一直控制得很好，可是一到夏天就不稳定，这与使用空调不当有关。尤其是刚从炎热的外部环境回家时，空调



宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会委员。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇，医学著作两部，主持科研项目两项，科研成果两项。在郑州大学附属医院工作二十余年，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心脏病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

温度过低，一热一冷，血管会从本来的舒张状态一下子变成收缩状态，这就为血压升高埋下了隐患。建议高血压患者要特别注意保持良好的生活环境，室温最好保持在24℃-26℃之间，早晚开窗通风，保证室内空气清新。

行

锻炼可以打太极拳、 健走、慢跑、游泳

夏季人体的消耗比其他季节大，高血压

患者的活动方式也应适当调整，以静养为主。但这并不意味着总是躺着休息不锻炼，而是适当降低运动强度，避免因过度运动导致血压骤然升高。适合高血压患者进行的运动项目有打太极拳、健走、慢跑、游泳等，有利于放松精神，调节神经，扩张血管。对于许多喜欢锻炼的高血压患者，建议先做一些轻微的运动，如散步、做操等，再慢慢加大活动量。散步、快走对于高血压患者来说是最好的运动，而且能降血压。(文/尹学兵)

专家特别提醒

上海远大心胸医院宋贺主任医师特别提醒：高血压是否要服药，视具体情况而定。如果长期持续明显高血压，需要用药物治疗，以减少心、脑、肾并发症的发生。宋贺主任同时也表示，血压受很多因素影响，有些人血压高于临界值一点点，可能是由于最近工作紧张、压力大，通过改善不良的生活方式，养成低盐饮食、多运动、减重、不熬夜等良好的生活习惯，观察3个月，如果血压降低且比较稳定，就不需要吃药；如果通过3个月的观察，血压还是挺高的，就需要药物治疗。

如果是临界高血压，通过改善生活方式，血压就降下来并稳定，可以停药，但是对于一些血压高的患者，药物一停，血压又会升高，再吃药，血压降低，血压忽高忽低，容易引起心脑血管疾病等并发症，危害比较大。

高血压患者是吃药后血压才比较稳定，对于需要终身服药的高血压患者，一定要谨遵医嘱，按时服药，不能随意停药。这里需要指出的是，血压是有季节性的，一般夏天血压相对较低，如果夏天患者血管扩张，血压一直比较低，观察后可以在医生的指导下减少药量，甚至停药。



共同承担的家务，
我参与。



中宣部宣教局 中国文明网

