

## 冬季岛城老年高血压患者数量激增

舟山医院老年医学科主任刘芳：冬季高血压易发，老年患者尤其要注意预防和保养

□记者 姚舜好

今年65岁的李女士最近总觉得头晕晕的，去医院检查发现自己有高血压。她很疑惑，自己平日里血压还算正常，饮食也规律，很少发生头晕的情况，怎么突然就得了高血压？对此，舟山医院老年医学科主任刘芳解释，天冷会导致人体血管收缩，血压升高，而老年人血管硬化，调节血压的能力下降，更易引发高血压。



### ■为啥老年人冬季突然血压高

近期，刘芳发现来门诊的老年高血压患者明显增多，一些平时血压正常的，一到冬天也会患高血压。“这种现象其实普遍存在，因为天气一冷，人的血管就收缩了，血压自然会升高。而老年群体血管硬化，调节血压的能力下降，更易出现血压增高。”刘芳解释，这也是为什么很多人平时没感觉不舒服，一到冬天就感觉头晕晕的，一测发现血压增高了。

刘芳表示，高血压虽然是老年群体中常见的慢性疾病，但它的危害很大，患者不能掉以轻心。“高血压会引起心、脑、肾等靶器官损害，如冠心病、心绞痛，严重时引发心梗；嘴角歪斜、一侧肢体无力、言语不清，严重时引发脑中风（脑出血、脑梗死）；浮肿、蛋白尿、血肌酐增高，严重时造成肾损害甚至发展为尿毒症。”

### ■高血压具有“隐匿性”

高血压虽然常见，但依旧难以预防，其中一大原因就是它具有“隐匿性”。许多人不知道自己患有高血压，或者没有症状就不加以重视。目前，高血压已经是我国患病人数最多的慢性疾病，超过2.7亿人，也是世界上首要可预防的死亡原因。

“高血压也被称为‘无形杀手’，大部分高血压患者没症状，或者即便有症状也不明显。头晕、头痛是高血压的典型症状，但也容易与其他疾病发生混淆。”刘芳说，比如有一种疾病叫美尼尔氏综合征，俗称“眩晕症”，一些患者偶发眩晕会以为自己犯了眩晕症，不会想到其实是高血压在“作祟”。

还有一类人群，平时在家测血压正常，但一到医院测血压就偏高，刘芳说这可能是“白大衣高血压”的表现，“高血压的诊断有明确的标准，需要在不同的3天测出来都是超过140/90mmHg才能确诊为高血压。而同一天三个时段血压都高，不能作为确诊高血压的依据，可能是情绪变化、睡眠不足等因素引起的。”

另外，还有一些原因是引发高血压的因素，但容易被忽视。“我们常说的‘睡眠呼吸暂停综合征’也就是睡觉时打鼾也和高血压存在因果关系，很多患者不知道这其实也是高血压的病因之一。”刘芳说。

### ■冬季高血压该怎么调理

冬季，老年人要尤其注意高血压的预防，高血压患者则需要注重日常保养，从正确服药、健康饮食、穿衣、运动等多方面入手，控制血压。

刘芳表示，60岁以上的老年人群体家中要常备血压计，日常检测以预防高血压。而家中有高血压病史的易发人群在40岁以后，就要开始养成定期检测血压的习惯。

测量血压也有讲究，刘芳推荐患者在家使用电子血压计测量。如果使用电子血压计，更提倡使用上臂式，不提倡用手腕式或手指式。如果患者血压控制得不够好，或在刚开始用药、调整药物期间，最好每天坚持测量并记录，“血压如果控制稳定，一周起码有一天量血压，早、晚各一次。测量时，肘关节、血压表、心脏应该处于同一水平面；袖带正确的位置应该位于肘弯上2~3厘米；一次测量后，要休息至少2分钟后再次测量，取两次平均数值，必要时需要进行‘24小时动态血压监测’。”

在饮食方面，高血压患者要保持低盐低脂饮食，多摄入五谷杂粮，少食精米白面。肥胖人群高血压的患病率更高，因而这类人群除了低盐低脂饮食，还要减少糖的摄入，控制体重。

62岁的钱女士身材瘦小，但今年体检时她确诊了高血脂和高血压，这令她十分疑惑。对此，刘芳解释道，高血压与高血脂、肥胖存在关联性，但是体型消瘦的人也可能患“三高”，“比如有的人很瘦，她的低密度脂蛋白指标也偏高，血脂五项里这是加重动脉粥样硬化最重要的一个因素，高血脂与高血压相互影响。”

冬季，老年群体更要注重保暖，如出门时可以戴一顶暖帽，锻炼时也要注意选择较为温暖的时间段，“我们提倡老年人适当做一些有氧运动，比如跳广场舞、健身操，打太极拳、散步等。运动时间最好选在温暖的午后，避免过早晨起锻炼。”

另外，高血压患者冬季服药要遵医嘱，不能擅自换药或是调整用药量。刘芳提醒道，“有的患者一到冬天觉得自己血压又高了，就多吃几片降压药，这是不可以的。因为医生给患者开什么药是根据每个患者的病史、年龄、有没有其他基础病等不同情况个性化选择的，擅自换药和改药量都是很危险的行为。如果觉得最近血压不好控制，尽量到医院就诊，让医生给出合适的方案。”

### ■门诊中一些高血压认知误区

降压药确实需要长期甚至终身服用，你怕副作用，就不怕发生脑梗脑梗和脑出血；

降压药不是抗生素，早用药也不会产生耐药性；

越早吃药把血压控制下来，越能有效预防心脑血管病、肾损害等更严重的疾病；

降压药不伤肾，患者长期不吃降压药治疗才可能伤肾；

血压降下来就停药或减量，高了再吃药或加量，这样血压忽高忽低，反而更有害；

保健品或保健食品都不能代替降压药。

### ■高血压患者饮食建议

木耳、芹菜、茶……你听说过的这些降压食物，都不能显著降血压；

主食建议粗细搭配，1/3以上是全谷物，如燕麦、荞麦、紫米、藜麦、玉米、薯类等；

每天吃新鲜蔬菜300~500克，多吃含钾高的蔬菜，如甘蓝、红苋菜、芥菜等；

每天吃200~350克水果，例如香蕉、柑橘等；

每天吃的瘦肉、禽肉加起来最好不要超过150克（约2个手掌大小，不包括手）；

每天吃点豆类，建议20~25克（包括大豆制品）；

每天喝一盒低脂牛奶和一盒无糖酸奶；

每天盐不超6克、油不超30克、糖不超25克（包括加工零食中的钠、脂肪、添加糖）。