

入夏后高血压突然“好”了,还服药吗?

专家提醒,患者测量血压时间大多在白天,夏季昼夜血压变化大,擅自停药致心肌缺血、脑卒中风险增加

“医生,这可奇怪了,我的血压最高时有190/105毫米汞柱,为什么突然血压偏低晕倒了呢?”夏季天气渐热,李大叔起床时偶尔出现“眼冒金星”,早饭后头晕加重。不久前的一个清晨,他像往常一样起床,突然眼前发黑,摔倒在床边。

有20年高血压史的李大叔,血压一直控制得不错,这次是身体出现了什么问题?他立即来到医院就诊。通过问诊和检查,湖南中医药大学第一附属医院神经内科主任医师高晓峰发现,患者夏天仍然沿用着冬季的高血压治疗方案,从而出现了药物性低血压,引发了脑供血不足发生的晕厥。

此外,夏天来了,一些高血压患者发现居高不下的血压突然降低了,甚至正常了,便认为已经“治愈”,擅自停药或自行减药。对此,专家提醒,擅自停药风险大。

冬季降压方案为何不适合夏季?

“李大叔入院检查时血压只有90/65毫米汞柱,他同时服用了3种降压药物。”高晓峰介绍,患者春节前血压有点高,调整降压药后感觉良好,一直坚持服药,平时忽视了血压监测。

李大叔很疑惑,为什么血压一直很好,天气热却降低了?高晓峰解释,人体为了适应大自然,血压会随着环境、温度、情绪的变化而变化,有些变化是暂时的,如气温骤变、加班失眠、情绪激动等,这时可以观察,必要时短期用药;有些变化

是阶段性的,可能要调整降压药物,如季节交替、长期出差、工作性质改变等。

“一般夏季血压偏低,冬季血压偏高,主要是气温的升降会带来血管的舒缩反应,进而引起血压的下降和升高。”高晓峰说,李大叔的降压方案是冬季根据当时相对较高的血压制定的。随着夏季的到来,气温升高引起血管舒张后,用药剂量相对过大,引起血压偏低,导致头晕、晕厥。所以,在天气渐热这个时间点,一些患者需要减少药物用量,但如何减量、怎么减量需要咨询专科医生,不要自行随意改变。

李大叔此次就诊及时,调整降压药后,他的头晕症状很快消失,并未出现晕厥现象。

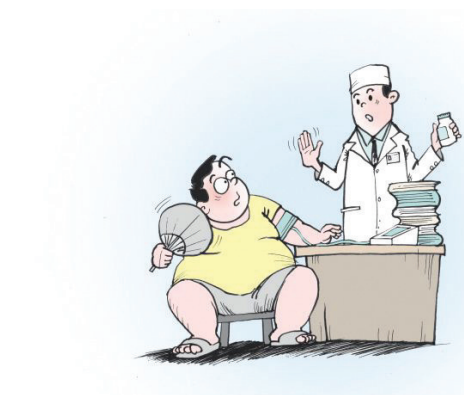
仅凭白天血压不能判定血压情况

年近七旬的汪大爷最近也发现血压降了。他每天晨起量血压时发现血压明显降低,恢复了正常值,他高兴地询问医生是不是可以停药。

高晓峰提醒,进入夏天有些高血压患者甚至不吃药血压也回到正常范围,这时不少人会自作主张,停用降压药,认为高血压被“治愈”了。殊不知,这样做非常危险。

夏季血压下降主要是人体的血管扩张,外周血管阻力下降,从而导致血压下降。此外,高温下人体出汗较多,血容量减少,心输出量下降,也导致血压下降,所以出现血压看起来正常的假象。

夏天,仅测量白天血压会造成



误判。夏季天气炎热,多数人夜间睡眠质量下降,可影响交感等神经内分泌系统的调节,使夜间血压升高,导致昼夜血压变化大,进而导致心肌缺血、脑卒中风险增加。

因此,判断血压情况不能仅凭白天检测的血压结果,需做24小时动态血压监测以了解全天血压情况,切记不能擅自停用降压药,需在医生的指导下规范用药、酌情减量。

“炎热的天气即将到来,高血压患者需要做好血压监测,要测早中晚不同时间点的血压。”高晓峰提醒,患者夏季运动避免在高温、高温和通风不良的环境下进行,更不可盲目加大运动量,以防能量消耗过大影响血压和体温调节中枢,诱发血压猛增。

夏天气温较高,昼长夜短,常使人睡眠不足,影响血压的稳定。除保证夜间有足够的睡眠时间外,每天还可午睡1小时左右,这将有

利于保持血压的稳定。夏天的饮食应以清淡为宜,适当增加富含钾、镁的食物,如新鲜蔬菜水果中的芹菜、黄瓜、香蕉,以及绿豆等。因为钾和镁既可保护心血管,也可促进钠的排泄,有利于保持血压稳定。

降压药不存在“耐药”一说

高晓峰介绍,高血压是最常见的慢性病之一,但人们对于“降血压”尤其是药物治疗依然存在一些误区。

误区一:吃药伤身体,拒绝吃药。高血压本身不可怕,甚至没有明显症状。但如果长期不吃药控制,就可能引发致命的疾病,如脑出血、心肌梗死等。长期吃药稳定血压更多是为了预防上述致命疾病的发生,降低死亡风险。一般来说,长期服用降压药对肝脏几乎没有副作用,对肾脏可以起到保护作用,因为高血压伤肾。

误区二:吃药凭感觉,任性治

疗。很多高血压患者觉得头痛头晕了就吃几天药,没有不舒服的感觉就停药了。这种认识和做法非常错误,一方面,身体被迫适应了高血压的损害并不意味着就相安无事了,大脑、心脏和肾脏的血管在持续的压力下,会缓慢发生结构性的破坏;另一方面,血压的高低与症状的轻重不一定有关系,有些人血压明显升高,但仍没有不适的感觉,甚至发生了脑出血造成了昏迷或者遗留残疾才有了“感觉”。高血压患者应定期测量血压,不能“跟着感觉走”估计血压,决定是否吃药。

误区三:用药常更换,防止“耐药”。降压药不存在“耐药”的概念,大家有这样的误解,在于高血压对血管造成的损害是不可逆的,只能被减缓。但随着身体的衰老,病情还是会慢慢进展,原来的药量可能会逐渐不足,所以才需要调整降压药的数量和剂量,好像是吃药久了“耐药了”。如果不吃药治疗,高血压影响到了重要脏器(如肾脏),会导致更加顽固和难治的高血压。

误区四:迷信“灵丹妙药”,希望根治。很多患者都想要根治高血压,但目前的医疗水平决定了高血压是不能治愈的,某种药物、保健食品、保健仪器、高科技产品不可能根治高血压。保健食品、饮品及降压器具如降压枕头、降压手表、降压项链、降压帽、降压鞋垫等,大多不具备明确的降压作用。高血压一经确诊,大多数患者需要长期、终身坚持生活方式的改善和药物治疗。

(长沙晚报 徐媛 陈双)

身体痛点多,易心梗



医学上,一般将疼痛分为急性疼痛和慢性两类,急性疼痛容易找到原发病因,比如崴脚带来的疼痛就是急性的,而少部分慢性疼痛找不到病因。目前临床上将持续1个月,甚至3个月以上的疼痛认定为慢性疼痛。生活中,大部分人面对这种慢性折磨,应对方法就是“忍”。研究人员通过研究提醒,长期忍痛不治会“伤透”心脑血管。

研究共纳入约28万名无心脏病或中风的成年人,平均年龄56.3岁,研究人员收集了他们臀部、膝盖、背部、颈肩部或全身疼痛的数据。经过11.9年随访发现,24%的受试者报告至少有2个部位疼痛,且疼痛部位越多,心梗和中风风险越高:疼痛部位每增加1个,心梗和中风风险分别升高12%和6%;与全身无疼痛者相比,有2个、3个、4个部位及

全身疼痛的人,心梗风险分别增加26%、34%、70%和65%;有4个部位及全身疼痛的人,中风风险分别增加28%和44%。新研究提示,评估个人心梗、中风风险时,应考虑疼痛病史,而疼痛治疗和管理可能有助预防心脑血管疾病。

北京大学人民医院内科主任医师刘健表示,慢性疼痛之所以会损伤心脑血管,与多方面因素有关。第一,慢性疼痛和心脑血管疾病有共同的病理生理机制,包括交感神经兴奋、肠道菌群改变、炎症和遗传等,这些因素会同时触发慢性疼痛和心脑血管疾病的“开关”。第二,慢性疼痛患者长期服用非甾体类镇痛药,这类药物容易影响血管内皮调节能力,导致血栓形成,而且可能影响肾脏调节功能,造成机体水钠潴留,加重心脏负荷,使中风风

险大增。第三,疼痛会刺激机体释放大量激素和血管活性物质,引起血压升高、心动过速和心律失常。第四,疼痛引起的应激反应还会对机体的凝血功能产生影响,比如增强血小板黏附功能,降低纤维蛋白溶解能力,使机体处于高凝状态。第五,长期受慢性疼痛折磨的人,更容易出现入睡困难、睡眠易醒、睡眠质量差等问题。夜间睡不好直接影响白天的情绪和状态,长此以往也会导致心脑血管疾病风险升高。第六,慢性疼痛患者常合并其他疾病,如糖尿病、痛风、类风湿关节炎等,这些疾病也是导致心脑血管疾病的危险因素。

刘健强调,面对疼痛,大家既不能一味地忍痛不治,更不能随意服用止痛药,以免掩盖原发病。建议尽快到医院疼痛科或相关科室就诊,详细准确地向医生描述疼痛信息,比如哪里疼,是否还有其他部位疼痛,是什么样的痛感,多长时间疼一次,疼痛程度如何,什么时候开始疼,可能由什么原因引起等。医生通过以上信息,能初步判断病因,开具相关检查和治疗建议。

需要提醒大家,若出现胸痛、有压榨感的同时,还存在呼吸困难、大汗淋漓、喉咙发紧、乏力、胃部不适等症状,或突然出现口眼歪斜、一侧肢体无力、言语不清、视力模糊等症状,很可能是心梗、中风的发作迹象,患者或身边人要尽快拨打120,安静等待专业人员救援,切忌自行开车前往医院。

(生命时报 张 冕)

蚊虫渐多 小心虫咬性皮炎

在持续火热的天气里,不少街坊都会选择去果园、树林、河边等户外避暑、玩耍纳凉,亲近大自然的同时,扰人的蚊虫也找上门来。广医五院皮肤科主任医师雷水生提醒,如遇蚊虫叮咬出现皮肤的一系列症状,别大意!可能是虫咬性皮炎。

蚊虫叮咬不是小事

因为手上有一大片奇痒无比的小红包,5岁的小辉(化名)被家人带来医院就诊时不断哭闹。医生接诊后了解情况,原来小辉周末与父母一起去附近的果园摘果子后,手上长了一颗颗的小红点,刚开始父母以为是普通的蚊虫叮咬,然而几天后,红点不仅一点没消,皮损面积还越来越大,皮肤红肿、奇痒无比。父母赶紧带着小辉到皮肤科就诊,才知道原来小辉患的是虫咬性皮炎。

雷水生介绍,虫咬性皮炎顾名思义就是虫叮咬或其毒汁刺激引起的皮炎,一般是由螨虫、蚊子、跳蚤、蜜蜂、蜱虫、蜈蚣等节肢动物昆虫纲中的虫类所引起的。这些昆虫的唾液或毒腺中含有多成分,当其口器刺伤皮肤时,其唾液或毒液也随之进入,引起局部毒性反应或过敏反应。它好发于婴幼儿及青少年儿童,尤以学龄期

前儿童更为多见。

再加上时值夏季,炎热潮湿,皮肤暴露位置较多,蚊虫活动频繁,一定程度上会增加“中招”的风险。一般情况下,被蚊虫叮咬后通常表现为散在或成群的鲜红风团样丘疹,皮损中央有时可见水泡,个别敏感人群,叮咬处可发生大片红斑,明显水肿,甚至起大疱。

预防虫咬,专家给建议

在日常生活中该怎么预防虫咬性皮炎?专家提出三点建议:

第一,做好家庭环境卫生及个人卫生,及时消灭蚊虫。

第二,到郊外、森林或水边时,尽量避免在早晨或黄昏时蚊虫活跃期间,备好防蚊虫装备(如防蚊液、防蚊贴、防蚊喷雾等)同时穿着浅色长袖衣服、长裤,戴帽子,减少皮肤外露。

第三,一旦被蚊虫叮咬,可用药止痒,切勿抓挠以免抓烂引起感染。

此外,由于虫咬性皮炎是夏季较为常见的皮肤病,它的严重程度与昆虫种类数量和个人敏感性相关,有人被蚊虫咬后仅出现丘疹水泡伴痒痒;但如果出现头痛、关节痛、发热、乏力、恶心等,应及时就医治疗。

(羊城晚报 刘欣宇 王 戴)