

莫让春节成“春劫” 稳住血压注意这些细节

记者 刘威

热热闹闹、平平安安过个年，是每个人的心愿。可过年人多事多，老人身心难免受累。尤其是对于一些患高血压的老人来说，春节期间迎来送往、生活不规律，都容易导致血压飙升，增加心脑血管疾病的风险。

银川市中医医院心病科主任刘丽梅建议，在享受节日欢乐的同时，高血压老年人还应注意一些生活细节，以免血压在节日期间“添乱”。



本版图片均为资料图片

药物漏服 易致高血压急症

70岁的吴叔家住金凤区枕水花园，他患有高血压10多年，平时按时服药血压控制得不错。去年春节期间，吴叔的弟弟一家从广州来银川过年。吴叔一忙碌就顾不上按时吃药，本来一天两次的药，他一天只吃一次，有两天更是把吃药的事忘光了。结果，大年初七，吴叔就因血压飙升而进了医院急诊。

对此，刘丽梅提醒，高血压患者在春节期间也要按时服药，不要因为忙碌而漏服，造成吃吃停停的现象，这会导致血压忽高忽低，容易对血管造成损害，长此以往容易引起高血压急症，危及生命。高血压人群如有出行计划，则应提前备好足够的药物。

熬夜劳累 血压容易“爆表”

银川市市民张女士今年65岁，有高血压史，一直在吃降压药。去年春节前夕，张女士的女儿带着孩子从外地回来，平时冷清的家一下子热闹起来。张女士很是高兴，连续几天晚睡和女儿聊天，陪孩子们玩耍。大年三十，张女士凌晨1点多才睡，大年初一早上6点多起床时，就感觉头晕、恶心。一测血压，高压已经到了200mmHg，吓得她赶紧去看急诊。

睡眠不足、睡眠质量差是导致血压升高的危险因素之一。对于高血压老人来说，春节期间走亲访友，和儿女团聚，难免会打破平日的作息，夜间睡眠时间往往会缩短，质量也容易下降，这些都易造成血压升高。

建议高血压患者要尽量保持以往规律的作息，既不能贪睡，也不能熬夜和过度劳累，以免导致血压“爆表”，引发心脑血管意外。

过喜过悲易致血压告急

去年春节期间，73岁的老林接连几天和亲戚们打麻将。大年初五时，老林打麻将时和表弟发生矛盾，吵了几句，突然就倒地不省人事，被紧急送往医院，经诊断为中风。接诊医生说，老林是高血压患者，可能是打麻将时吵架生气，导致血压突然飙升，诱发了中风。

情绪不稳定是导致血压波动的主要原因之一。过年期间，许久不见的亲朋好友相聚，精神上难免兴奋，情绪波动大，这种刺激也会让血压升高。如果是健康人群，随着情绪稳定后，血压可以逐渐恢复正常。但高血压患者的血压调节机能较弱，恢复速度较慢，有些患者的血压还会一直处于高水平而无法下降，需要药物或其它方法来协助调节。

“即便是在过年，高血压人群也要保持一颗平常心，避免过喜、过悲和大怒，避免大幅度的情绪波动。”刘丽梅建议。

做好保暖 防血管过度收缩

春节正处在寒冬，血管更易收缩，血压容易出现“拔高”的现象。天气寒冷时，患有高血压的老人应尽量减少不必要的外出。若需要外出，也要做好保暖措施，尤其要做好头部、颈部的保暖。

另外，高血压患者冬天应避免过早出去晨练。建议在早上10点后、温度逐渐上升后再外出锻炼，可选择散步、快走、太极拳等运动。

血压监测 绷紧弦不放松

刘丽梅还提醒，春节期间，高血压人群也不要放松监测，至少每隔一两天测一次血压，可以在早上或晚上进行。清晨起床后上厕所，吃降压药之前，是测清晨血压的好时间。晚饭后半小时到睡觉前，可以测量晚间血压。如血压波动明显，可加测两个时段，在上午8点~10点左右、下午4点~6点左右监测为宜。

面对美食 科学营养荤素搭配

春节期间，面对各类珍馐美味，高血压患者要学会“挑食”：减少食盐的摄入量，每日不超过6克，以降低高血压的风险；多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等；选择优质蛋白质来源，如鱼、禽、蛋、奶及豆制品等，以满足身体对营养的需求；应减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，降低血脂异常的风险。同时，避免饮用浓茶和咖啡等刺激性饮品，以防血压升高。



提醒

出现不舒服及时就医。

如果春节期间监测血压发现血压波动，而且纠正不良生活习惯之后，血压仍不能恢复正常，就需要在医生指导下调整药物。另外，如果出现头晕头痛、胸闷胸痛、心悸心慌、手足麻木等不适症状，无论血压情况如何，都应尽快就医。

小贴士

吃降压药 尽量别吃西柚

曾经有高血压患者吃了降压药后，又多吃了润燥降火的柚子，导致胸闷、心慌、乏力，患上低血压。这是因为柚子中的活性成分能够抑制肝内某些代谢酶的活性，让人体代谢药物的能力下降，服用同样一片降压药实际起到了更强的降压效果，从而导致了低血压。

