

研究发现，夏季白天的血压与冬季相比平均下降3mmHg

热天血压日低夜高降压药咋吃？



本版图片来自网络

高血压，被称为人类健康的“无形的杀手”，长期的血压控制不佳，会损害血管、心脏、肾脏、脑、眼部等重要器官。根据《中国高血压防治现状蓝皮书2018》，自2012-2019年，我国成年人口高血压患病率逐年升高，大约每3个成年人中就有1位高血压患者。除了高盐、低水果和蔬菜摄入量、缺乏运动、吸烟和饮酒等我们所熟知的危险因素之外，环境温度也被发现与高血压密切相关。那么，夏季日间血压变低，夜间血压变高，究竟是怎么回事？血压数值越低越好吗？

有关血压的那些事儿

夏季血压日间变低，夜间变高？

既往研究证据表明，控制血压可以显著降低心脑血管疾病的发病率和死亡率。

2018年修订的《中国高血压防治指南》指出，我国高血压患者中51.6%知晓自己患高血压，45.8%的患者获得治疗，仅16.8%的患者的血压获得控制。

流行病学研究表明，高温会增加高血压患者的住院率和死亡率，其中老年人是受高温影响最明显的群体。夏季是老年患者心脑血管事件的高发季节，显著高于春秋季节，发病率与冬季相当。

无论男女、年龄大小、血压正常的个体或高血压患者，血压均可表现出季节性变化，即在较高的环境温度下水平较低，在较低的温度下较高。

究其原因，这可能是由于：

◎在寒冷的环境中，血管收缩和外周阻力增加，而在温暖的环境中，血管扩张和外周阻力降低，使得血压降低；

◎天气炎热时，人体水分蒸发增多、出汗增多，导致盐流失增多，血容量下降，可能进一步导致夏季血压降低；

◎冬季紫外线强度降低与维生素D储备减少和甲状旁腺激素分泌增加有关，甲状旁腺激素分泌可刺激血管平滑肌生长，并通过影响细胞内钙、肾上腺素反应性和/或内皮功能来增强其收缩性，而夏季则恰恰相反；

◎与日光照射时间相关，可能是由褪黑素影响肾上腺素、皮质激素和催乳素分泌的变化介导的。

用药：医生指导下慎重调整

研究发现，夏季白天的血压与冬季相比，平均下降3mmHg。尤其是老年人，可能是由于老年人体温调节能力下降，受热后难以进行生理补偿调节，从而可能出现夏季血压过度下

降，需要调整高血压用药方案。

但如果自行停药，很可能再次出现血压反弹性升高，导致血管损伤加重，甚至引发卒中、心绞痛等不良事件发生。

夜间血压有可能会比冬天还高。这可能是由于夏季气候炎热、昼长夜短，加上蚊虫侵扰，容易出现睡眠质量变差、睡眠时间缩短，导致自主神经紊乱，夜间血压增高。此时，夏季不适当的自行减药可能会导致夜间血压进一步无法控制，增加了心脑血管疾病风险。

因此，一定要在医生的指导下慎重调整用药，避免导致血压反复波动。

血压值，越低越好吗？

其实，血压值并非越低越好。一方面，血压值过低使得全身血液灌注不足导致脑动脉、冠状动脉、肾脏等重要器官组织供血不足，轻者出现疲劳、乏力、头晕、记忆力减退、胸闷，重者可诱发脑血管意外及心绞痛、心肌梗死、肾功能下降等；

另一方面，体位性低血压可能引发老年人起身后突然摔倒，而老年人常伴有骨质疏松，摔倒后往往引起骨折等。

因此，对于老年人，降压重在平稳，过度降压对我们的脑、肾等重要器官反而是一种伤害。

有高血压但不难受，是好事吗？

提起高血压，第一反应就是头晕、头痛。实际上，很多人有高血压但并没有症状。这可能是由于在血压缓慢上升过程中机体逐渐产生耐受，或是随着年龄增长，身体机能减退，对血压升高并不敏感。

无论有无症状，血压升高对血管、心脏、肾脏、脑、眼部等重要器官的损害是持续存在的。没有症状反而使得我们对这种潜在的、长期的伤害难以重视，甚至部分患者会选择忽视、不予治疗。

夏季高血压注意事项

◎限盐

高盐饮食是国人高血压的重要因素，世界卫生组织推荐每日摄盐量为不超过5g/天，据统计国人摄入量可达12~14g，因此，限盐非常必要。

◎家庭血压监测

最简单的办法是在家里用血压仪测量，选择3天早上和晚上，在休息5分钟后测量两次血压，每次间隔1分钟，取平均值。如果两个手臂之间的差异一致>10 mmHg，请使用血压较高的手臂。

通常情况下，家庭血压 $\geq 135/85$ mmHg可诊断为高血压。

对于夏季出现血压波动的患者，更应坚持家庭血压监测来观察血压的变化，从而为调整治疗方案提供参考和依据。

◎切勿贪凉

空调室温应避免过低（室内外温度差最好小于8℃），避免摄入过多冷饮，避免冲冷水澡。

冷热交替、“冰火两重天”容易导致血压剧烈波动。从炎热的室外突然进入寒冷的室内或过度食用冷饮，导致血管迅速收缩，血压剧烈增高，易发生中风等脑血管意外。

◎避免高温下锻炼

夏季注意改善夜间睡眠质量，也可选择通过午休来恢复体力。

◎注意补水

不要等口渴时再喝水。因为夏季水分蒸发和出汗，体液减少，血液较粘稠，可通过补水纠正。

高血压患者健康指导五点建议

◎低盐低脂饮食：

氯化钠每天少于6g，多食用含钾丰富的食物（香蕉、桔子、油菜、香菇、大枣、苋菜等），减少食用油摄入，少吃或不吃肥肉和动物内脏；必要时补充叶酸制剂。

◎戒烟酒：

戒烟对心血管的益处，任何年龄组1年后即可显现出来；戒酒和减少饮酒可使血压显著降低，适量饮酒仍有明显加压反应者及体瘦者应戒酒。

◎睡眠规律，适当运动：

中老年高血压患者可选择步行、慢跑、上楼梯、骑车等有氧运动，一次一小时，每周三次，活动量根据自身活动耐力决定。

◎减轻和控制体重：

减轻体重的方法是减少每天摄入的热量及适量增加体力活动，体重减轻10%，收缩压可降低6.6mmHg。超重10%以上的患者，体重减少5Kg血压便显著降低，且有助于改善伴发的危险因素如糖尿病、高脂血症、心脏扩大等。

◎减轻精神压力、保持心理平衡：

接受耐心的劝导和心理疏导，鼓励参加体育文化和社交活动。

综合科普中国报道