

防治高血压，我们该懂些什么做些什么

近来，有些高血压的“老病号”会发现，天气转热之后，同样的降压药，少吃一点也可以将血压控制得很好。上海远大心胸医院主任医师宋贺对此表示，随着气温升高，人们普遍出汗较多，喝水又常常不及时，容易导致血容量减少，引起血压下降。但这并不意味着病人的血压已然稳定，千万不要被假象“忽悠”而对血压的监测麻痹大意。她强调，一旦擅自停药或不严格按医嘱服药，血压会变得更加难以控制，如突然升高，从而引起心血管疾病的急性发作，甚至有生命危险。

高血压患者“药不能停”

需要注意的是，常年用药的患者如果不注意调整药量或药物品种，还按照原来的方式服药，很可能导致血压过低，发生体位性低血压，在弯腰低头或下蹲时感到头晕目眩，极易诱发脑血管意外的发生。

一般而言，随着季节变化，医生会根据患者的情况相应减少药量，有时候还会根据病情需要更换药物，以防血压降得过低，使患者出现头晕、供血不足等情况。“要知道，如果血压降得太低，严重时也会因为缺血而发生脑梗死或心绞痛。”宋主任说道。

她强调，日常生活中，高血压患者要经常测量血压，并做好记录。然后把这些记录及时告诉医生，医生根据患者监测的结果来调整用药剂

量，患者绝不可以自己擅自调药、减药或停药。这是因为高血压是一种有“个性”的疾病，需要根据具体情况作“个性化”治疗，而不能以简单的降压数值为标准。

“比如60岁以上的老年人，均有不同程度的动脉硬化，为此偏高些的血压，有利于心、脑、肾等脏器的血液供应。如果不顾年龄及病人的具体情况，一味要求降压到‘正常’水平，将影响上述脏器的功能，得不偿失。”宋主任提醒，若血压骤然大幅度下降，也会影响大脑血流供应，血液黏度增加，血液中的血小板与纤维蛋白容易沉积而形成血栓，容易发生脑梗死。所以患者一定要在医生的指导下用药，把血压平稳降下来。

别频繁出入空调房、大口喝水

夏季即将到来，从高温的室外进入到室内，不少人习惯一下子把空调开到十几、二十度，先凉下来再慢慢往上调，其实这不利身体健康，容易使血管从原来的舒张状态一下子变成收缩状态，引起血压升高。同样，在空调房里逗留长时间后也不宜马上出门，因为外面“滚滚热浪”，血管会突然扩张，正确的做法是预先关空调、开门窗，让室内外温差缩小，给身体和血压的变化提供一个缓冲期，这样血压就不太容易“上蹿下跳”了。

宋主任建议，除了不宜过长时间待在空调环境下外，还建议多进行户外活动来消暑健身。在日常生活方式上，她提醒，高血压患者日常饮食宜清淡，每顿八分饱，不要吃太咸，多吃蔬果。在运动方面，高血压患者最好能“日行万步”。运动方式以太极拳、快走、慢跑等有氧运动为主。

高血压患者应做哪些检查？

对于高血压患者，除了关注血压外，还有一些身体指标需要明确。宋主任解释，这是由于高血压常合并其他慢性的病，并且血压对身体的危害是全身性的，通过一些检查可帮助原发性高血压病的诊断和分型了解靶器官的功能状态，尚有利于高血压的治疗时正确选择药物。

血尿常规、肾功能、尿酸、血脂、血糖、电解质（尤其血钾）、心电图、胸部X线、心脏超声、和眼底检查应作为高血压病病人的常规检查。

（一）血常规：提示可能贫血、真性红细胞增多症等，也可预示高血压非常严重，已造成肾功能衰竭，导致肾性贫血。

（二）尿常规：尿常规异常，提示可能存在肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎等造成的继发性高血压。若尿中伴微量蛋白尿，提示高血压合并肾脏早期损害，应改善肾功能。

（三）肾功能：多采用血尿素氮、肌酐，肾小球滤过率EGFR来估计肾功能。早期病人检查并无异常，肾

实质受损要尽早做肾小球滤过率eGFR检查。

（四）胸部X线检查：此项检查可较早发现高血压引起心血管并发症，心脏扩大、心衰。

（五）心电图检查：此项检查可较早发现高血压对心脏的损伤，并通过观察心肌缺血、心律失常的情况，评价危险性。

（六）空腹血糖：这个检查的意义在于及时发现糖尿病，若患者存在糖尿病肾病，初诊高血压可能是糖尿病造成的。高血压合并糖尿病是危险的组合，发生心血管危险是

普通人群的4-8倍，总死亡率增高4-5倍。

（七）血脂：如果异常，则提示高血压可能合并冠心病、脑梗塞等，易诱发心脑血管恶性事件，建议这部分患者详细检查，即使检查后未发现心脑血管疾病，也应给予降脂调脂治疗，否则冠心病、脑卒中会高发。

宋主任特别提醒，高血压是一种慢性疾病，要依靠长期服用药物来控制，但是患者除了要药物治疗外，还要经常检查自己的病情，定期检查能够了解病情，预防并发症的发生。

（高媛）

■专家简介



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，在国家级杂志及核心期刊发表医学论文二十余篇，医学著作两部，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，心肌病，心内科急、危重病病人的抢救及疑难杂症等。

在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇，医学著作二部，主持科研项目二项，科研成果二项。

口腔义诊通告

牙齿缺失后 70%都会犯的错

一些人认为牙齿缺了虽然影响吃饭，但也不是性命攸关的事，所以就一拖再拖，后来发现牙越掉越多，拖不下去了才来看牙。殊不知长期用一侧牙咀嚼会导致磨损严重。出现牙齿酸痛、咀嚼无力、牙齿松动脱落、牙周炎等问题。

为了提高生活质量，让身体更健康，多名牙科专家举行口腔义诊活动。义诊期间开通多项绿色通道，期间对牙齿缺失、想要种植牙、活动牙、烤瓷牙的读者逐一给出义诊方案建议。同时送出50个价值280元的爱牙大礼包！机会难得，请有需要的提前电话报名！

■义诊专家简介

爱心提示：本次义诊名额有限，需提前电话预约，并保留报纸凭证。

□义诊预约电话：**6308 5207**

□义诊报名短信：编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至：**132 9603 8498**

□义诊时间：**5月31日、6月7日**

□地址：**黄浦区复兴东路1117号（近中华路口）**

黄卫登字（2019）第000494、000625号

江中明

原三甲医院颌面外科副主任
第二军医大学获博士学位
中华口腔医学会会员
发表学术论文30余篇
擅长种植牙，处理各种牙列缺失

周志英

原牙防所主治医师、中华口腔医学会会员、擅长全口义齿疑难处理，固定义齿修复有近30年的口腔工作经验、有耐心、责任心

光敏体质患者少吃芹菜等感光食物

叶雪菲

小胡午饭芹菜吃得多了些，下午和朋友逛街没打伞，晚上洗澡时脖子等处皮肤便开始烧烫灼人。“这种情况我们称为‘蔬菜日光性皮炎’或者‘植物日光性皮炎’。”上海交通大学医学院附属仁济医院皮肤科主任鞠强主任医师解释说，许多化学成分包括食物和日光结合后会引引起过敏反应，如紫云英、油菜、灰菜等，其他还包括荠菜、雪菜、菠菜、马兰头、芹菜、木耳香菇、茴香等。

据了解，蔬菜日光性皮炎过敏一般是食物、日光和自身机体状况共同作用的结果。鞠主任表示，首先，发病者具有过敏体质，即机体本身对这类化学物质过敏；其次，还要同时服用了致敏食物并进行了日光照射；最后，食物的食用量及日光照射强度也有一定的关系。“所以，

吃了光感食物并不是每个人都会过敏，只有极少数敏感体质者才会出现。但是如果有过敏史者，则建议不要再食用相关食物。”

不少对食物过敏的患者认为，小剂量吃点过敏食物不仅不会过敏，还可以慢慢治疗过敏，这种做法究竟可行吗？鞠主任介绍，医学上的脱敏治疗是用小剂量的过敏源不断刺激人体，封闭身体内的抗体，从而减少过敏症状的发生。“但目前也仅有尘螨等极少数过敏源可以进行，也不是所有的患者都有效，且治疗过程中也有加重过敏的风险，需在医生指导下进行。由于过敏是一类很复杂的疾病，过敏反应通常在很小剂量过敏源的作用下就会发生，患者往往自己很难去控制什么是小剂量，所以并不建议自行去进行所谓‘脱敏’。”

今天你环保了吗？

中宣部宣教局 中国文明网