

冬季血压波动主要与四因素相关

医生建议此时节每天早晚各测一次

本报讯(记者 林乐雨)

近段时间,浙江多地昼夜温差较大。气温剧烈变化容易引发血压大幅波动,冬季血压为何不易控制,老年人如何稳住血压?近日,“老年报健面”直播间内,浙江大学医学院附属邵逸夫医院心血管内科副主任医师高静就相关问题与大家畅聊。

寒冷刺激、水分缺乏、活动减少、摄入过多是冬季血压波动剧烈的四个主要原因。

受寒冷刺激,身体交感神经会变得更加兴奋,使外周血管收缩明显,血管阻力增加,血管壁承受压力增大,导致血压增高。

冬季口渴的感觉明显减弱,这会导致水的摄入量减少,加上室内取暖设备使空气干燥,增加人体水分消耗,导致机体水分不足,引起血液黏稠度增加,加剧血流阻力,引

发血压升高。

冬季活动减少则会导致体重增加、心肺功能下降,也会让血管弹性下降,使血压更容易发生波动。

此外,冬季高盐、高热量、高脂、高钠食物摄入过多,日照时间变短,导致情绪低落等因素也容易导致血压波动。

日常监测血压是掌握血压动态变化的重要手段。在血压容易升高、波动的冬季尽量每天都测血压,早晚各1次。测量血压前,要坐位安静休息至少5分钟。推荐使用经过准确性验证的上臂式电子血压计,不建议使用水银柱血压计。

如果连续3天的血压高压高于140毫米汞柱或者低压低于90毫米汞柱。除了要调整作息和饮食外,建议及时到医院就诊,调整药物。

个别高血压患者可能出

现血压下降的情况,连续3天血压高压低于110毫米汞柱或者低压低于60毫米汞柱的患者,也建议到医院调整药物。

医生提醒,部分患者高压可能会高于180毫米汞柱,或者低压高于110毫米汞柱,重复3次测量血压如果都是升高状态,尤其是伴有头痛头晕、恶心呕吐或短暂意识丧失、肢体行动不力等情况要及时就诊,警惕卒中风险。



老年报健面视频号专注于健康知识科普,邀医学专家追溯健康本源、探寻养生之道,将健康养生知识融入生活日常,提升健康素养,乐享幸福人生。

冬季谨防跌倒 三种情况正确应对

冬季雨雪天气增加跌倒风险,老年人、行动不便人群应在做好必要防护情况下外出活动,或减少不必要的外出活动。如果不慎跌倒,如何应对?

若跌倒后出现肢体剧烈疼痛,且伴有明显肿胀、畸形,很可能发生骨折或脱位。不要随意移动受伤部位,尽快拨打急救电话,等待专业医护人员处理。

跌倒后出现头晕、头痛等,可能存在颅脑损伤风险。原地不动,将头偏向一侧,防止呕吐物误吸引起窒息,请旁人拨打急救电话。

若是轻微疼痛,可在旁人协助下慢慢起身,观察后续症状,若出现局部肿胀、疼痛持续不缓解等,也应及时就医检查。据健康中国

咳嗽用不用镇咳药? 务必警惕重复用药

如果仅是干咳、刺激性咳嗽,查找病因同时,可选择镇咳药减轻症状。其他原因(如肺部感染、心血管疾病等)引起的咳嗽,如严重影响日常生活,要在治疗原发病基础上适当给予镇咳药以减轻症状,但一般情况下不需要使用镇咳药。

很多感冒药是复方制剂,其中部分含镇咳成分。一般建议选择一种药物缓解症状即可,若服用2种及以上感冒药时,一定注意镇咳成分和剂量,以免因剂量过大造成咳嗽不力导致肺部感染加重或发生药物不良反应。据人卫生健康

天天洗澡还是痒得不行 几类人不建议用香皂

无原发皮疹,可继发抓痕、血痴等症状。通常,老年人的瘙痒会更加明显,以下肢、臀部多见,也有人是全身瘙痒。这种痒多为阵发性,尤以夜间为重,严重者呈持续性瘙痒伴阵发性加剧。

风瘙痒多见于40岁以上人群。此外,熬夜、喝咖啡、喝浓茶会扰乱人体生物钟,从而降低瘙痒阈值而出现瘙痒;居住在潮湿、阴冷、杂物堆积等卫生条件差的环境也容易出现皮肤瘙痒;一些全身性疾病,如糖尿病、甲亢、肝肾疾病及一些内脏肿瘤患者,爱用较烫的水洗澡或洗澡次数过于频繁,使用碱性大的肥皂,都会使皮肤失去皮脂滋润而发

生瘙痒;干性皮肤人群也是瘙痒高发人群。

风瘙痒发病机制之一是干燥,皮肤屏障受损。医生提醒,冬天不要过于频繁地洗澡,尤其是错误的洗澡方式可能存在一些风险,比如去除皮肤的自然油脂,引起皮肤干燥和瘙痒,严重时还会起湿疹。要注意的是,普通香皂、药皂是碱性、皂基类的产品,虽然清洁力度比较大,但长期、频繁使用会增加皮肤负担,容易损伤到皮肤屏障,引起皮肤干燥、瘙痒。皮肤干燥、湿疹、特应性皮炎、鸡皮肤(毛周角化症)、鱼鳞病、银屑病患者建议不用香皂一类的产品,可改用温和性质的洗浴用品。



本报讯(记者 戴虹红 通讯员 徐尤佳)最近一周,72岁的刘大爷因瘙痒苦不堪言,不抓难受,抓破了更难受,双腿已是红疹一片。44岁的周先生一到冬天也是如此,哪怕喝了不少水,天天洗澡清洁,还是觉得周身瘙痒不止,尤其一到晚上,恨不得全身挠个遍。

杭州市中医院医生表示,刘大爷和周先生所患的都是冬季常见的风瘙痒,也就是皮肤瘙痒症,表现为仅有瘙痒而