

# 气温下降快 血压易“失控”

## 适量运动、清淡饮食,预防高血压

随着气温下降,近期高血压患者病情开始反复,并且低龄化趋势也越来越明显。本期空中诊室,我们邀请到泰山医学院附属医院心血管内科主任,主任医师、教授葛斌,他提醒广大高血压、冠心病患者提防波动,注意预防保健。

“秋季气温忽高忽低,早晚

温差大,血压也随着气温的变化波动幅度增大,目前,心血管内科门诊每天都会接诊高血压患者。”葛斌主任说,目前全国高血压患者超过2亿,并且发病率还在上升。葛斌主任介绍,这与社会发展、生活节奏加快和营养改善等生活方式的变化有关。“另外,很多人出门坐车、户外运动

减少,吃得又太好这才造成这种情况的发生。”葛斌主任说。

秋季是高血压波动较大的季节,波动频繁的高血压比持续的高血压对人体的危害更大。在高血压的前提下,血压忽高忽低很容易导致血管内膜平衡的破坏,血脂、胆固醇等沉积后会形成斑块,导致血管堵塞,血液的

流量受限制,从而导致器官缺血,心脏缺血导致冠心病。

对于高血压带来的危害,还有很多患者并未意识到。葛斌主任介绍,血管内沉积的斑块也会随着血压剧烈波动破裂,由于血液本身就有凝固性,斑块在血管内破裂后会形成血管内凝血,形成血栓、血块,造成血管管腔、收

缩,阻挡血液循环,人体器官缺血,从而造成器官坏死,比较常见的是脑血管死亡,即脑梗塞,以及心血管死亡,即心肌梗塞。

“高血压患者应保持良好的生活方式,适量做运动,同时,饮食方面一定要清淡,少吃高脂肪食物。”葛斌主任说。

(路伟)



泰山医学院附属医院心血管内科主任,主任医师、教授葛斌。

**葛斌**,泰山医学院附属医院心血管内科主任,主任医师、教授,泰安市医学会心脏介入委员会副主任委员。

1984年毕业于第二军医大学,长期从事心血管内科专业,专业知识扎实,临床经验丰富,工作严谨、认真、负责,掌握各种心血管疾病及相关疾病的正确诊断与规范治疗,熟悉对急性心肌梗死、休克、难治心力衰竭、高血压等内科疑难危重患者的诊治与抢救;擅长心脏介入诊断与治疗,曾师从国内著名心内科权威专家,尤其对冠心病冠脉内支架术、永久起搏器置入、心律失常射频消融术、风湿性心脏病、先天性心脏病、大血管病变介入治疗等经验丰富。

专家门诊:星期三 电话:0538-6236378(心血管内科一病区)  
6237411(心血管内科门诊) 6236379(CCU)

坐  
诊  
专  
家

## 气温降得快 晨练停一停

本报记者 路伟

随着气温下降,高血压患者又迎来新一轮“挑战”,泰山医学院附属医院心血管内科主任,主任医师、教授葛斌建议高血压患者,季节变化应到医院请专科医生检查一下,及时调整药物。同时,确诊为冠心病的患者最好停止晨练,可等气温升高后再进行锻炼。另外,泰山医学院附属医院开设胸痛门诊大大提高了患者就医的效率,半年来已经成功挽救许多心脑血管疾病重症患者。

### 1 季节交替时,高血压患者需调整用药

很多人得了高血压后并不重视,有的患者还自行用降压药物,结果不但血压没控制住,反而还会导致病情进一步加重。“治疗高血压的原则是个性化,降压药物差异性较大,因个人体质不同,降压药物的作用也有差异。”葛斌主任介绍,并且随着气温波动增大,吃降压药不见得能

控制住血压。

高血压患者应该有这样一个意识,到季节更替时,即使没有症状表现,也应该到医院请专科医生进行检查,调整用药。

另外,还有一些患者认为血压控制住后,就可以停药。葛斌主任强调,这种观点是完全错误的。治疗高血压要长期服药才能

达到好的治疗效果,药物的剂量选择也有讲究,医生会根据血压和整体情况制定采用单种药物或联合用药。

“高血压患者血压控制住以后,可以缓慢减少降压药物的用量,但是患者不能突然自行停药。”葛斌主任说,这样做的后果会导致血压突然升高,病情反复。

### 2 清晨气温低,冠心病患者别晨练

目前的高血压患者中,有95%的患者是原发性高血压,对于高血压的发病原因,目前还没完全明确。

“虽然高血压的致病原因还没确定,但是可以肯定的是,气温是导致高血压波动的主要原因之一。”葛斌主任介绍,每年季节更替都是高血压反复发作的季节。

虽然医生鼓励市民进行体育锻炼,但是锻炼也应因人而异。

“早上气温很低,特别是雾霾天近期有卷土重来的趋势,因此有明确冠心病的患者应避免早上出门锻炼。”葛斌主任建议他们等到太阳升起,气温升高后再出门进行合理锻炼。

每年医院都会接到因为晨练导致急性心脑血管疾病发作的人,由于心脑血管疾病发病急,有一些患者没能挽回性命。葛斌主任建议,高血压、脑卒中、冠心病患者出门锻炼至少

应准备一种心血管急救药物,比如硝酸甘油等药物。

另外,十一临近,市民应该合理安排假期生活,放松、紧张要适度,尽量避免长时间乘车,吃饭饮酒也应该有一定的限制。有明确冠心病患者在长期旅行前做一次检查,接受专科医生的建议。另外,高血压、冠心病患者应带常规和急救药物。高龄患者出门,家人应制作一张写有明确身份信息的卡片以防不测。

### 3 胸痛门诊开诊半年,挽救许多重症患者

葛斌主任建议,家庭最好配备电子血压计,以定期、随时测量血压,及时发现问题,同时也能避免客观环境的变化影响血压。当发现血压波动大应尽快到医院就医或者调整药物。家庭测量血压不仅可以让人们对自己的血压有比较明确的了解,还能

为医生提供治疗依据。

泰山医学院附属医院心血管内科和急诊科共同开设胸痛门诊,门诊设在医院急诊科,胸痛门诊对严重病人、危重病号开通绿色通道,规范诊疗。患者到达医院半小时内就能接受规范的、专业的治疗方案,治疗方案

是根据患者本身的病情以及不同的身体条件制定的。

胸痛门诊开设半年来,大大提高患者就诊的效率,已经成功挽救许多危重症患者的生命,受到患者的广泛好评。

### 泰山医学院附属医院 心血管内科

泰山医学院附属医院心血管内科是山东省卫生厅老年病学重点学科的重点专业、医学硕士研究生授予点,全省护理服务示范病房,泰安市首批医疗质量示范科室。科室现有两个病区,设有心血管病房、CCU监护病房、心导管介入诊疗室、心脏电生理研究室、心功能康复研究室等,能满足各种心脏病病人诊疗需要。

科室拥有一支基础知识扎实、临床经验丰富的内科专业医师队伍,其中有主任医师、教授4人,副主任医师、副教授10人,其中医学博士2人,医学硕士16人。

心内科全体医护人员有着严谨的工作作风和优良的工作传统,努力为每一位患者提供优质的医疗服务,推动科室工作的持续改进,对各种心血管疾病诊治经验丰富,对包括急性心肌梗塞、高血压急症、严重心力衰竭、严重心律失常在内的疑难危重患者抢救成功率在95%以上,并为每位患者提供个体化治疗方案,最大程度改善预后,减少并发症,降低患者经济负担。

科室常规开展心脏介入诊疗技术,包括冠状动脉造影术、经皮冠脉介入治疗、心脏起搏器安装、快速性心律失常治疗等,每年完行介入治疗300余例,手术成功率高,并发症低。

科室拥有先进的心脏无创检查设备和技术,包括最新型256层螺旋CT、心脏彩超、心电工作站等,能满足各种临床工作的需要。

科室坚持“以患者为中心”的服务理念,开展“无假日门诊”,坚持由高级职称医师全年值门诊,确保了门诊质量的优质、高效。

科室近年来完成省级科研课题6项,达到国内领先水平;发表论文30余篇,在国际核心期刊发表论文10篇;出版专著6部。

面向未来,心内科将继续保持严谨、精细的工作作风,热情、诚挚的服务态度,努力为群众提供优质、高效、方便、价廉的服务,为心血管医学事业的发展贡献力量。

联系电话:

6231265 6236378(心血管内科一病区)  
6231609 6236352(心血管内科二病区)  
6237411(心血管内科门诊)  
6237710(冠心病监护病房)  
6237411(心血管内科门诊)  
6236379(CCU)