

# 夏秋交替季 血压易“失控”

## 泰医附院心血管内科专家:适量运动、清淡饮食,预防高血压并发症

又到夏秋交替季节,血压随着气温变化有所波动,进入心脑血管疾病高发期。本期空中诊室,我们邀请到泰山医学院附属医院医学博士,心脏中心副主任医师、副教授董炳庆,他为我们讲解了夏秋季节高血压以及心脑血管疾病的相关知识。

“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,每到这个季节,心血管内科门诊每天都会接诊不少高血压

患者。”董炳庆博士说,目前全国高血压患者人数约2亿,并且发病率还在上升。董炳庆博士介绍,这与社会发展、生活节奏加快和营养过剩等不健康的生活方式有关。“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。”董炳庆博士说。

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皮功能的破坏,血管内膜暴露,血脂中的胆固醇、低密度脂蛋白等很容易沉积,形成粥样斑块,导致血管堵塞,血液的流动受限制,从而导致器官缺血,心肌缺血则导致冠心病。

对于高血压带来的危害,还有很多患者并未意识到。董炳庆博士介绍,血管内沉积的斑块也会随着血压剧烈波动而破裂,由于血液本身就有凝固性,斑块在血管内破裂后会造

成血管内凝血,形成血栓、血块,造成血管痉挛、收缩,阻挡血液循环,造成人体器官缺血,从而造成细胞坏死,比较常见的是急性脑血管缺血,即脑梗塞,以及急性心血管缺血,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,饮食方面一定要低盐、清淡,少吃高脂肪食物。”董炳庆博士说。

(路伟)



泰山医学院附属医院医学博士,心脏中心副主任医师,副教授董炳庆。

**董炳庆**,医学博士,泰山医学院心脏中心副教授、副主任医师,硕士研究生导师。山东省医师协会心律失常专业委员会委员,泰安市医学会心脏介入委员会委员,泰安市医学会医疗事故鉴定专家。从事心内科医疗、教学、科研工作二十五年,先后在青岛大学医学院和山东大学学习内科学心血管病专业,分别获得医学硕士学位、医学博士学位。以国内访问学者身份在北京大学医学部学习研修一年,师从北京大学人民医院心脏中心王伟民教授。1997年赴中国人民解放军总医院进修心血管病的介入治疗,在常见和多发性心血管疾病的诊断与治疗方面积累了较丰富的临床经验,尤其擅长急性心肌梗死、严重心律失常及急性左心衰等急危症的抢救,熟练掌握冠心病介入治疗等诊疗技术。先后荣获泰山医学院“评建工作先进个人”、“优秀带教教师”等称号,获得泰山医学院教学科研二等奖1项,在省级以上核心期刊发表文章15篇,参编教学专著1部,主持省自然科学基金项目研究1项。

专家门诊:星期四、星期五

坐诊专家

## 昼夜温差大 晨练停一停

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医学博士,心脏中心副主任医师、副教授董炳庆做客本期空中诊室,他建议有晨练习惯的老年人避开气温较低的时段出门,防止血压波动,引起急性心肌梗死、急性主动脉夹层、脑卒中等致命的突发疾病。

本报记者 路伟

### 1 清晨气温低,老年人最好别晨练

目前高血压的发病原因,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,气温变化是导致高血压波动的主要原因之一。”董炳庆博士介绍,每年春夏交替、夏秋交替季节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,高血压病人

有“晨峰现象”,老年人应该避免早晨出门锻炼。”董炳庆博士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病人,由于心脑血管疾病发病急,病情凶险,有一部分患者没能挽回性命。董炳庆博士建议,高血压、脑卒中、冠心病患者出门锻炼至少应随身携带一种心

血管急救药物,如速效救心丸、麝香保心丸等。

因为目前气温忽高忽低,天气热时,出汗较多,水分补充如果不及时,很容易导致血液粘稠度增加,董炳庆博士说,这也是心肌梗死、脑卒中等疾病发作的主要因素之一。此外,天气炎热会影响情绪,气温较高时避免情绪波动,防止急性心血管事件发生。

### 2 冠心病症状多样,有时表现为牙疼、呕吐

很多人认为,冠心病的症状是胸闷、胸痛,但是董炳庆博士表示,也有一些不典型的症状容易被忽略,特别是一些老年人。

“有的患者可能会出现类似肠胃疾病的症状,比如恶心呕吐、腹痛腹泻等,也有患者表现为牙疼、脖子紧缩感。”董炳庆博士说,这些患者到医院来首先不是到心血管内科就诊,而是到别的科室就诊,但是一做心电图就

会发现其实是急性心肌梗死。

董炳庆博士提醒大家,心肌梗死是和时间抢生命,如果在这个季节出现上述症状,一定要先到医院做心电图,排除急性心肌梗死,同样也是给生命争取时间。

很多人得了高血压后并不重视,有的患者还自行停用降压药物,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体化,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。”董炳庆博士介绍,并且随着气温波动增大,平时吃降压药的剂量不见得都能控制住血压。

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,调整用药及剂量。

### 3 抽吸冠状动脉血栓,减少支架置入

目前,心血管内科医生抢救急性心肌梗死患者的主要方法是急诊冠状动脉介入治疗,如果及时,抢救成功率高达95%以上。董炳庆博士表示,这是一种微创手术,只需

经过桡动脉穿刺就能完成。部分心肌梗死病人造影发现梗死相关血管有大量血栓,经血栓抽吸导管抽吸后冠脉狭窄并不严重,就不需要支架置入。

泰山医学院附属医院心脏中心从2009年开展了经皮冠状动脉血栓抽吸术。这项技术开展以来,已经救治了无数患者,减少了盲目支架置入数量,减轻患者的经济负担。

#### 科室简介

### 泰山医学院附属医院 心血管内科

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。科室现有三个病区,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。张允恭教授等著名心血管专家作为科室创建人曾长期在科室工作,为科室建设和发展,做出过卓越贡献。

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学术论文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)  
6231909 6231536 (心血管内科三病区)  
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)