

冬季高血压

吴小庆
无锡市人民医院心内科

一、冬季高血压产生的原因：



- 人的血压是处在不断动态变化之中，不仅一天24小时有变化，而且血压随着季节变化也有变化，夏季的血压偏低，到了冬天就会升高一些。冬季之所以血压会升高，是人体对周围环境变化的反应，血管收缩以后可以保暖，减少散热，但是血管收缩后会引起血压升高。



血压增高不是一种疾病，而是一种症状，是身体对于外界刺激的一种自然反应，有助于提高机体对外界的反应能力。但长期的血压升高，是人体心血管系统内各种危险因素对外界的一种综合反应，会对人体造成一定的损害。



- 人是自然界的产物，自然界与人体是息息相通的，体内生态环境会时刻随着外部环境的变化而作出反应，以适应于各种刺激，这是生存所必需的。据CKB研究，在5°C以上，温度每降低10°C收缩压升高5.7mmhg，冬季收缩压一般较夏季升高10mmhg，接受或未接受治疗的患者冬季收缩压分别升高11或9.6mmhg。

- 这是因为在冬天，由于气温下降，
- 肌体为了适应寒冷的环境，在
- 大脑中枢神经的调控下，
- 会产生一系列的神经和
- 体液调节变化。
- 这些变化有：



1、交感神经活性增加

- 冷刺激可使交感神经兴奋性增高，肾上腺素分泌增多，促使心率加快，心脏泵出的血液量增加，同时又使肾脏水钠潴留，钠增加交感神经的紧张度，促使血管收缩血压上升。

2、RAAS系统过度激活

- 动物实验显示，大鼠放置在23⁰C和4⁰C之中4小时后，其血管紧张素II的浓度相差10倍（CASSIS研究）。如果把大鼠的RAAS基因敲除后，使其不受到RAAS的影响，其血压就不会升高。证实RAAS激活可引起血压升高。

- 3、皮肤血管受到寒冷刺激后会急剧收缩，以减少热量的散发，却使外周阻力增加，导致血压升高。
- 4、冬季出汗明显减少， Na^+ 排除减少，体内钠相对增加，导致血压升高。

- 这些变化时人类在长期的进化过程中，为适应自然界变化而作出的适应性反应。因一到冬天，气候寒冷、食物来源减少，但要抵御寒冷，又需要多进食。人类无厚毛皮可御寒，又不能象熊一样冬眠，只能依靠兴奋交感神经，收缩外周血管，以减少热量丢失，但同时又产生血压升高。

二、冬季高血压的危害

- 即使对血压正常或低压偶尔升高的人，过冬天也不可掉以轻心。
- 在临床上，正常血压者和偶尔发现舒张压超过100毫米汞柱的轻型高血压者，发生中风的并非鲜见。
- 随着平均气温的降低，心血管事件的发生率也明显增加，对于65岁以上的老人，气温每降低10⁰C，心脏事件就增加19%。

- 在寒冷刺激下，外周血管收缩，血流阻力增加，儿茶酚胺分泌增多，易导致血管痉挛，斑块破裂，血小板聚集，导致心肌梗死的发生。同时冬季寒冷刺激头部，可使脑动脉硬化患者脑血管收缩、血流受阻，供血减少，血栓形成，堵塞脑血管而发生缺血性中风。高血压患者由于寒冷引起血管收缩，可致血压进一步增高，导致血管破裂而发生脑溢血。

三、冬季高血压的注意事项；

- 冬季气候寒冷，进入心脑血管病的高发季节，作为最常见的心血管病的高血压也伺机作祟，如果调护不当，往往引起严重的脑卒中及心肌缺血事件。因此，进入冬季，高血压要加强调护护理和管理。

1、注意保暖，避免忽冷忽热

- 勤测血压，减少波动。高血压患者本来动脉硬化，血管顺应性降低，血压自动调节功能下降，在室内外气温变化较大的情况下，易引起血压波动，忽高忽低，这时有的患者会有头胀、头晕等症状，而有的患者无症状，而血压不稳容易导致心脑血管事件。

- 家中应备血压表，一般家庭应选用上臂测压的电子血压计，有症状时随时监测血压，无症状时也应早晚各测一次血压，如果血压差值变化较大，应找医生咨询。



2、注意饮食起居

- 天气骤寒时可减少户外活动，坚持室内锻炼。特别是冬季的晨练可适当推迟，出门前要作好准备活动，逐渐热身。饮食方面；冬季天冷，人们饮食习惯大补，食用牛羊狗肉等热性食物，但高血压患者要适量，不宜多吃。



- 冬季因机体排盐量小，尤其更应坚持低盐的饮食原则。选择清淡的饮食，多吃水果和纤维素高的食物。尤其是人们习惯于冬季饮白酒以驱寒，但饮酒量不宜过多。切忌暴饮暴食后又暴露于寒冷的室外。



3、不能随意停减药物

- 高血压治疗指南提出的原则是“降压达标”，早期、平稳、有效达标。一般高血压患者，控制血压小于140/90mmHg为达标，但许多高血压患者根据自己的症状来调节用药，一旦感觉不到症状就减少服药，甚至停药，直到发生心血管事件后才追悔莫及。

- 大多数原发性高血压需终生服药来控制血压，减少并发症，医生会根据病人的情况为病人制定个体化的处方，有的服一种药就能使血压平稳，有的需要几种降压药物联合治疗，这种联合用药是有道理的，不能随意调配。同时由于冬季常常会发现，原来有效的降压方案，现在控制不住血压了，血压波动较大时，应明白，这是冬季血压的正常反应，最好去请教专科医生，适当调整用药。自己不要盲目地调药或停药，否则如果不当，会引起并发症。

四、冬季高血压的治疗要点

- 针对冬季高血压的特点，选用合适的治疗方案。
- 1、坚持非药物治疗，保持良好的生活习惯，保暖、低盐、增加体育活动。



2、药物选用

- 1)、冬季交感神经兴奋，儿茶酚胺分泌过多，可选用倍他受体阻滞剂，必要时可增加剂量，以拮抗高度激活的交感神经系统。



- 2)、冬天RAAS系统高度激活，血管紧张素II产生过多，可选用ACEI和ARB类治疗。
- 3)、冬季钠排泄减少，易造成体内钠超负荷，可选用小剂量利尿剂以排钠，降低血压。



- 4)、如外周小血管收缩过强，造成外周阻力过高，血压升高型，可应用钙离子拮抗剂。
- 5)、可选择两种以上药物，合理搭配应用。



- 总之，一旦发现冬季血压升高，原有的药物不能有效降压，一定要找一下原因，对因处理，调整药物的应用。



□ 谢谢！！

