

# 四位老人的夏季控压启示



春夏交季,是人体血压波动最大的时节。很多人认为,高血压伤身、低血压无碍,殊不知对于长期高血压的老年人来说,血压骤降带来的脏器缺血、脑梗、心梗、摔倒骨折等风险,远比高血压更加凶险。专家提醒,夏季血管舒张、出汗增多、饮食清淡,多重因素叠加,极易诱发低血压。

## 服药配奶

69岁的刘先生是有着十年高血压病史的老患者,多年来谨遵医嘱规律服药,血压一直控制得相对平稳,几乎没有出现过大的波动。平日里刘先生生活作息规律,十分注重身体养护,唯独保留着一个多年未改的饮食习惯:每晚吃完降压药后,必定喝一杯温热的牛奶。

入夏之后,天气日渐闷热,刘先生时常感觉浑身乏力、精神不振,起初以为是夏季高温闷热导致的正常体虚反应,依旧保持着服药配牛奶的习惯。直到某天傍晚,刘先生照常服用降压药物,随即喝下一杯热牛奶,半小时后,他突然感到剧烈头晕目眩,眼前阵阵发黑,浑身酸软无力,双腿发软,无法站立,整个人瘫坐在椅子上,意识昏沉、精神萎靡。家人发现异常后,立刻将刘先生送往医院救治。

降压药与牛奶本身并不存在直接相克作用,不会直接导致血压骤降。刘先生的突发晕厥,是多重因素叠加引发的意外。刘先生常年患有高血压合并轻微糖尿病,血管调节能力本就偏弱,夏季血管舒张、血压生理性偏低,服药后大量血液流向胃肠道消化牛奶,起身活动时调节不及,最终诱发一过性低血压。虽然牛奶和降压药不直接相克,但不建议用牛奶送服降压药,也不建议服药后立刻饮用牛奶。牛奶进入肠胃后会形成一层保护膜,包裹药物颗粒,干扰降压药的分解与吸收,长期如此会导致药效不稳、血压忽高忽低,大幅增加心脑血管风险。服用降压药后间隔一至两小时,可以饮用牛奶。

## 私自加药

73岁的赵先生患高血压已有十二年,常年受血压波动困扰,对血压升高有着极强的戒备心理。

赵先生觉得,血压控制得越低越好,只要血压不升高,就不会得心梗、脑梗。为了彻底稳住血压,避免夏季血压反复波动,他没有咨询主治医生,私自加大了降压药的服用剂量,还跟风搭配了邻居推荐的另一种降压药,两种药物叠加服用,想着“多药齐下、稳控血压”。起初几天,他测量血压发现数值偏低,却误以为是药效起效、养护得当,依旧坚持私自调整的用药方案。

坚持私自服药一周后,赵先生的身体开始出现严重不适。每日晨起都头晕乏力、精神萎靡,白天时常犯困嗜睡、浑身发软,稍微活动就心慌气短、眼前发黑。起初他以为是夏季暑热导致的疲惫,依旧没有停药、减药。直到一次买菜途中,赵先生突然眼前一黑、双腿无力,险些摔倒在地,被路人及时扶住送医检查。

测量结果显示,他的血压持续偏低,属于典型的药物性低血压,长期过量用药,让血压下降过快、降幅过大,超出了身体的调节范围。

医生告知赵先生,高血压控压绝非“越低越好”,尤其是常年高血压的老年患者,心脑血管早已适应了高压供血的状态,一旦血压快速大幅回落,脏器供血会瞬间不足,风险远超轻微高血压。很多老年人自行加量、换药、联合用药,是夏季药物性低血压的首要诱因。每个人的年龄、血管状况、基础疾病不同,控压方案具有唯一性,盲目照搬他人用药经验、私自调整药量,极易引发血压骤降。

## 动作过猛

67岁的孙女士患高血压已经八年了,日常规律服药、饮食清淡,血压整体控制平稳,平日里很少出现严重不适。

但入夏以来,孙女士频繁出现头晕、眼前发黑的情况,尤其是久坐、久卧起身之后,时常感觉站立不稳、浑身发软,休息片刻后才能慢慢缓解。

孙女士一直以为是夏季天气炎热、体虚乏力导致的小问题,从未意识到这是体位性低血压的典型症状。

孙女士日常作息十分随性,平日里喜欢久坐沙发看电视、刷手机,午后常常卧床午休。多年来养成了快速起身的习惯,睡醒后立刻翻身下床,久坐后猛然站起,从不放缓动作。年轻人血管调节能力强,快速起身不会出现不适,但老年人随着年龄增长,自主神经调节能力大幅衰退,血管弹性变差,血压调节速度远远跟不上身体的动作变化。

夏季血管舒张、血压偏低,这种猛起猛坐的习惯,极易诱发体位性低血压。一次清晨起床,孙女士如常猛然起身下床,瞬间眼前漆黑一片、天旋地转,身体失去平衡重重摔倒在地。家人闻声赶来,发现她浑身无力、意识模糊,立刻送往医院检查。经诊断,孙女士是典型的体位性低血压突发,猛然起身导致血压瞬间骤降,脑部短暂供血不足,引发晕厥摔倒。万幸的是摔倒时没有磕碰骨折,但若频繁发作,极易造成骨折、颅脑损伤等严重意外,严重威胁老年人人身安全。除了晨起猛起身,久坐打牌、久卧休息、如厕后快速站起,都是体位性低血压的高发场景。

## 避暑踩坑

70岁的周先生惧怕夏季高温,入夏后天气日渐炎热,他几乎整日紧闭门窗,待在空调房内避暑纳凉,几乎很少出门活动。

作为高血压老患者,周先生深知高温伤身,却不懂夏季科学避暑、平稳控压的方法,一系列错误的避暑习惯,让他的血压反复波动,频繁出现低血压不适。

为了躲避酷暑,周先生每日将空调温度调至22度左右,长时间在低温密闭环境中久坐不动。低温空调会导致人体血管反复收缩、扩张,打破夏季血管舒张的平稳状态,造成血压剧烈波动,时而偏高、时而偏低,极不稳定。同时,夏日出汗量大,周先生担心出汗过多不适,极少主动饮水,不仅扰乱血压平衡,还会损伤脾胃,导致身体代谢紊乱,进一步加剧血压异常。

除此之外,周先生夏季作息十分不规律。夏季昼长夜短,他习惯夜晚熬夜刷手机、看电视,凌晨才入睡,白天长时间补觉、久坐不动。熬夜会紊乱人体内分泌与神经调节功能,削弱血管调节能力,导致血压昼夜节律失衡。

周先生夏季饮食过于清淡、少食多餐不规律,身体血容量不足,多重误区叠加,让他频繁出现低血压症状,时常头晕犯困、精神萎靡、记忆力下降,整个人状态极差。

就医检查后,医生告知周先生,他的血压问题并非用药不当,而是夏季不良避暑习惯、作息紊乱、饮水不足共同导致的结果。长期密闭在空调房中低温避暑,作息错乱,是老年人夏季血压波动、低血压高发的重要诱因。同时,长期慢性低血压会持续影响脑部供血,不仅引发身体乏力,还会导致老年人情绪低落、认知衰退。

本报记者 李由

## 降体脂 防疾患

65岁的老陈身体还算硬朗,就是肚子有点大,体脂超标。有一天,他在社区组织的健康讲座上听到一个消息:医学研究发现,体脂超标竟是肿瘤生长的“沉默帮凶”。

科学发现,肥胖不是简单的脂肪堆积,而是活跃的内分泌紊乱。过多的脂肪组织就像一个化学信号工厂,会抑制人体天然的抗癌防御机制。老陈这才意识到,身上的脂肪,可能正悄悄为肿瘤的生长创造条件。

科学发现,肥胖者至少要减掉10%的体重,才能逆转促进癌症发病的分子变化。老陈仿佛看到了希望,他决定努力减重,把身体的癌症风险降下来。

老陈积极改变生活方式,控制饮食、增加运动。听说显著的体重减轻能作为预防癌细胞转移形成的直接疗法,这让老陈对减肥更有信心了。

新研究揭示了肠道健康和肥胖、癌症之间的联系。某些肠道细菌,比如嗜黏蛋白阿克曼菌,会影响脂肪组织处理炎症的方式。平衡的肠道微生物菌群有助于减轻脂肪对免疫系统的损害。老陈意识到,保持肠道健康也很重要,他开始多吃富含膳食纤维的食物,如苹果、芹菜,促进肠道蠕动,维持肠道菌群平衡。

老陈定期去社区医院做体检,监测各项健康指标。在医生的指导下,合理调整饮食结构,他用自己的行动,守护自己的身体健康。

本报记者 李由