晨起自作主张多吃一片降压药 午饭后突然“小中风”

60岁的张先生(化姓)患高血压十多年,通过服用降压药,血压控制得比较平稳。上周末,南京气温骤降,他晨起测血压,发现收缩压达到170mmHg,为了降血压,他自作主张比平时多吃了1片降压药。午饭后,张先生起身倒水时突然右腿发软、站立不稳,整个人“咚”地摔在地上。

专家提醒,血压一高就擅自加药、一低就擅自减药,是秋冬季常见的高危用药误区,随时可能诱发脑血管病。

通讯员 **曹慧慧 张洁** 扬子晚报/紫牛新闻记者 **吕彦霖**



“常常自行调整药量”

据了解,家人扶张先生起来时,发现他右侧手脚使不上劲,说话也含含糊糊,赶紧带他到南京市第一医院河西院区神经内科就诊。入院后,经过细致检查,河西院区神经内科介入组组长、医学博士王伟找到了发病原因。张先生体内负责向大脑供血的一根主要血管存在重度狭窄,这让他原本就存在脑供血不足;再加上当天早上擅自加服降压药,导致血压降得过低,二者叠加,最终诱发了短暂性脑缺血发作。

综合评估后,王伟通过微创介入手术在他的狭窄血管处植入了一枚支架,解除了血管狭窄问题,从根本上恢复了脑部正常供血。

张先生向医护人员坦言,有着十余年高血压病史的他,自认深谙控压之道。近半年来常常自行调整药量,血压升高就多加一片药,以为这样就能灵活把控血压,没想到险些酿成严重后果。

不少人疑惑,血压太高会“冲破”血管,加点药把血压降下来,怎么反而加重了脑供血不足?王伟解释,脑血管病的诱因并不只有血压升高。长期患高血压的老人,脑血管大多已经硬化、长出斑块,管腔随之变窄。正常状态下,血流尚且能“挤”过狭窄部位保证脑供血——就像内径变细的水管,需要足够的水压才能把水送到远端。

一旦自行加服降压药,把握不好剂量,会让血压短时间内降得过低,这使得本就狭窄的脑血管灌注压力不足,大脑得不到充足的血流供应,就会诱发短暂性脑缺血发作。再加上冬季喝水少、血液黏稠度高,老年人血压调节能力减退等多重因素叠加,“乱加降压药诱发脑血管病”的情况在冬季较其他季节更为常见。

入冬后如何稳住血压

冬季高血压人群究竟该怎么做?专家提醒:

规范测量血压:每天晨起排尿后、服药前及睡前,先安静休息5分钟再测量,连续记录3~7天的数值。重点关注血压整体变化趋势,不必过度纠结单次测量的极端值,人体血压本身就不是恒定不变的。

先调整生活方式:注意控盐(少吃腌菜、酱菜、火锅卤味),做好保暖,晨起起身站立时动作放缓,保持规律作息、充足睡眠。

调整药量遵医嘱:规律服药后如果血压仍持续≥140/90mmHg(合并糖尿病、肾病患者≥130/80mmHg),要携带血压监测记录到正规医院,由医生调整用药方案。

出现预警信号及时就诊:如果出现口角歪斜、一侧肢体麻木无力、说话含糊、视物模糊、行走不稳等症状,要警惕脑血管病发作,需立即拨打120就医,把握黄金救治时间窗。早一分钟就医,多一份康复机会。

“一秒入冬”,心梗脑梗患者增多约10%

专家提醒:气温每降1℃,心梗风险增2%

近期受寒潮影响,南京气温明显下降。南京市第一医院急诊医学科副主任刘晓东表示,急诊心脑血管疾病患者较以往有所增多,该院这两天接诊的相关患者增加了约10%。“低温寒潮是此类急性事件的高发窗口期。”刘晓东提醒,气温每下降1℃,心梗风险约提高2%,脑卒中尤其是急性脑梗死的发病率也会相应上升。

就在采访前两天,刘晓东刚收治了一名50岁左右的男性患者吴先生(化姓)。上周末寒潮降温,吴先生突然感到心前区一阵疼痛,冷汗直冒,家属赶紧把他送到南京市第一医院急诊抢救室。心电图和心肌酶检查提示急性心肌梗死,医院立即开通绿色通道,术中造影发现右侧冠状动脉严重狭窄,经介入手术后转危为安。

“患者有二三十年吸烟史,体型偏胖,此前体检发现血脂偏高,却一直没当回事。”刘晓东说,“他本身有血脂偏高的基础,低温刺激是诱发因素。”

寒潮降温为何会诱发心脑血管事件?刘晓东解释,这是多重因素共同作用的结果。

一方面,寒冷刺激会引起血管收缩痉挛,对于本身已有动脉硬化或血管斑块的人群来说,血管收缩会导致供血不足,还可能诱发斑块脱落堵塞,进而发生心梗、脑梗。另一方面,气温下降会导致交感神经兴奋,血压升高,同时血液黏稠度上升、血流速度减慢,也更容易形成血栓。此外,冬季室内外冷热交替频繁,老年人尤其是70岁以上群体血管弹性下降,对冷暖变化的应变能力相对迟钝,血压波动幅度更大,同样是不容忽视的诱因。

值得注意的是,心脑血管疾病并非老年人“专属”。刘晓东提醒,中青年群体同样不能忽视,尤其是从事IT行业、有夜班、长期熬夜、肥胖、吸烟,或有高血压、糖尿病家族史,平时爱喝碳酸饮料的年轻人,在长期不良生活习惯下,发病往往比较隐蔽。

开启“冷冻模式”后,刘晓东给出几点提醒:早上睡醒后,尤其是老年人,可以先缓30秒左右再坐起来,避免一醒来立马翻身站起,减少血压波动;清晨室外温度较低,尽量避免低温时段外出锻炼,出门注意保暖;冬天也要主动补充水分,不要等到口渴才喝温水;饮食上避免高油高热量,保持大便通畅,避免用力排便诱发血压升高。“寒潮天气,保暖、补水、慢起身,这几件小事做到位,就能少一分风险。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 **吕彦霖**

寒潮来袭 什么时候该穿秋裤

“不穿秋裤会得关节炎”“年轻时不穿,老了准得老寒腿”……降温来得又快又狠,又到了妈妈们催穿秋裤的季节。

不穿秋裤会得关节炎?

医学上说的关节炎是一大类关节疾病的总称。平时大家说的“关节炎”,严格讲叫骨关节炎。目前已知的危险因素包括高龄、肥胖、雌激素缺乏、骨密度异常、过度运动、吸烟、维生素D缺乏,以及创伤和关节形态异常等机械因素——其中并没有“寒冷”这一项。

“老寒腿”也一样。它本质上是膝关节骨性关节炎,真正的诱因是关节软骨的老化与磨损,衰老、肥胖、外伤、劳损都会加快这个磨损过程。受寒和老寒腿之间没有直接因果关系。

那为什么一受凉膝盖就疼?一种解释是,关节软组织受到寒冷刺激后敏感度增加,人的疼痛阈值降低,疼痛感就被放大了;另一种解释是,关节周围血管受凉收缩,血液循环不畅,血液中的炎症因子和酸性物质积聚、无法及时清理,便会引起疼痛。寒冷不制造关节炎,但会让关节炎患者更疼。天气寒冷时不注重关节保暖,有可能增加意外受伤的几率。

什么时候该穿秋裤?

看时间。“秋冻”只适合初秋暑热未消的时候。进入晚秋,尤其是寒露以后,气温明显下降、日夜温差变大,常有强冷空气侵袭,就该把秋衣秋裤添上了。南方地区的老年人和关节炎患者,因为气候寒湿,更建议提前穿。

看气温。一个硬指标:白天最高气温低于10℃,就该穿秋裤了。气温继续降,秋裤也相应增厚。

看自己的腿。如果双腿冰凉,从户外回来后迟迟恢复不到正常温度,就别硬扛了。经常久坐或末梢循环不好的人,哪怕气温不算特别低也可能双腿冰凉,这类人应该马上穿秋裤、厚袜,每天睡前用热水泡脚15分钟。

秋裤怎么穿,还需注意——

别穿太紧的。紧身秋裤确实能增加腿部局部温度,但长时间紧绷容易导致血液流通不畅,反而让人感觉更冷。

睡觉时最好别穿。穿秋裤入睡可能会感觉热,夜里容易踢被子着凉;而且秋裤贴合身体,全身肌肉没法充分放松,休息不够充分,还会影响血液循环。**健康南京**

南京建邺易可中医门诊
诊疗范围:中医科
咨询电话:025-52687099
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站台旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)

“黑肿腿”彻夜痛难眠,“选对医”获意外之喜

没想到!上海中医开门诊卧虎藏龙有绝活

腿肿痛得整夜睡不着,求医一年多,但效果不佳。辗转找到“奚氏脉管”专家,终于能睡着了,却因故放弃继续治疗,导致复发溃破,怎么办?奚氏脉管“黑肿腿”专病门诊专家组成员、上海中西医结合医院名中医王义成教授表示,对黑肿腿来说,“治愈”不是终点,定时复诊、防复发做得好,才能摆脱复发乃至进一步“烂脚”的风险。

腿像刀刮痛到睡不着,“不听劝”收获意外惊喜

该患者退休前是老师,因工作长期站立,多年前小腿就出现了静脉曲张。起初只是青筋凸起,腿瘙痒、变色。近一年多,小腿发红、发亮,一到傍晚就疼痛,像用刀刮一样,根本睡不着,泡脚、按摩、贴膏药轮着试,好了又反复。

王义成教授仔细手诊其小腿,一按一个坑,半天也不回弹,皮肤颜色黑红,皮温偏高,判断是瓣膜功能不全、血液回流不畅引发的静脉曲张炎变综合征。“奚氏清法”治疗一个周期后,老人夜里能睡个安稳觉。可其女儿不放心,更不顾弟弟反对,坚持带母亲去大医院,排队、检查、吊水,折腾大半个月,不但再次肿痛,还冒出黄豆大破口,渗液不止。无奈之下,老人自己拿主意,重返奚氏脉管,很快消肿止痛、创面愈合,现在全家都支持老人定期复诊、防复发。

“黑肿腿”需重“保养”,别等坏了再“大修”

静脉曲张、黑肿腿、老烂腿,是静脉曲张炎变综合征的不同阶段,随着静脉功能持续恶化而不断发展。王义成常常将这一过程比喻成开车,汽车随着使用不断老化,要定期保养才能不出问题,否则就是坏了“大修”。

他提醒,“黑肿腿”挂水14天仍不消肿、不止痛;静脉曲张术后出现黑肿腿;腿部反复溃烂,换药2个月不愈合等都是信号,一定要专科手诊,早点明确病因,修复血管功能,才能避免更大的麻烦。

多年来,奚氏脉管“黑肿腿”专病门诊注重全程管控、防复发,有效弥补了“黑肿腿”复发的行业“空白”,备受患者肯定。