

# 一秒入冬！ 天冷了定期量血压

四川省人民医院老年心血管科 张清琼

近期，北方多地最低气温跌至冰点，西北、华北、黄淮等地最低气温将继续刷新立秋来新低，不少人感觉“一秒入冬”。降温会导致全身的血管收缩，血压升高，非常容易发生脑血管意外。天冷了，定期量个血压，预防心脑血管疾病。

**天冷血压易波动** 对于有些高血压患者，血压的季节变化会明显增加心血管事件风险。血压的四季变化通常表现为“秋冬高，春夏低”。冬季血压控制良好的高血压患者，可能在夏季出现血压过度

下降。夏季血压控制良好的高血压患者，冬季血压可能明显上升。室外气温 $>5^{\circ}\text{C}$ 时，气温每下降 $10^{\circ}\text{C}$ ，收缩压平均上升6.2毫米汞柱。

**在家这样测血压** 每日早、晚测量血压，每次测量应坐位休息5分钟后，测量2~3次，每次间隔1分钟，记录并取平均值为当次血压值。早上血压测量应于起床后1小时内、服用降压药前、餐前和剧烈活动前进行。晚间血压测量于晚饭后、睡觉前进行。不论早晚，测量血压前均应注意排空膀胱。

建议老年高血压患者或合并慢性肾脏病、糖尿病、动脉粥样硬化的高血压患者，每年在夏季和冬季至少进行1次动态血压监测。

**“候鸟”血压更要测** 有些“候鸟”老人，从北方到南方过冬，可能会因为短时间内环境温度显著变化导致血压明显波动，甚至诱发不良心血管事件。建议在远途旅行前后数周内应注意增加血压测量频率，及时了解血压变化。如果出现血压大幅度波动，需要适时调整降压治疗强度。

## 相关阅读：

### 温度骤变易诱发疱疹类疾病

健康时报记者 石梦竹

“起水疱、伴有疼痛，很有可能是疱疹类疾病。这类疾病没有明显季节性，但季节交替，温度骤变时易诱发。”重庆医科大学附属第一医院皮肤科主任陈爱军告诉健康时报记者，疱疹由疱疹病毒

感染引起，主要表现为皮肤表面水疱，伴有不同程度的疼痛。病毒可长期潜伏在体内，在免疫力下降时再次活跃。患者可能会经历蚁行感、灼热感或电钻般的疼痛。

陈爱军建议，治疗疱

疹需早期、足量使用抗病毒药物，并辅以止痛和营养神经的措施。如果生活规律，饮食规律，减少熬夜、疲劳，使免疫力在正常的水平，能减少发生可能性，接种疫苗也是对带状疱疹很好的预防方式。

### 五汁饮可缓秋燥

单，药食同源，可在自家自行调制，包含：梨、莲藕、荸荠、鲜芦根和鲜麦冬。将上述食材一起榨汁，可直接饮用，也可以加入蜂蜜、黄糖等调味。也可以将上述食材一起熬

煮，放凉之后饮用。还能选用椰汁、鲜牛奶、鲜石斛、鲜百合、鲜银耳等养阴润燥的食物替代，能够起到养阴、润肺、润燥的功效。人民日报健康号@广安门医院



华中科技大学同济医学院附属协和医院胃肠外科主任陶凯雄对胃肠道恶性肿瘤、胃肠道间质瘤、肥胖症与II型糖尿病的诊断和腹腔镜微创治疗方面积累丰富的经验。2004年至今，他平均每年要做各种胃肠道手术约600台。近3年他带领科室完成近两千例直肠癌手术，术后吻合口瘘比例只有7.84%，远低于业界吻合口瘘发生率。图为陶凯雄（右二）带领团队为患者查房。

刘坤维报道

## ■声音

### 期待医院检查检验结果互认的步伐再快些。

——据中国政府网微信公众号推文显示，近日一名来自黑龙江的网民反映：看病难问题还是存在，其他医院的检查结果医院相互不认。近年来从国家到地方都在努力推进检查检验结果互通互认，可以肯定的是，在技术层面实现互联互通，在未来将不是难事。工人日报评论说。

病残津贴的适时推出，进一步扩大制度保障范围，放宽了待遇享受条件，有效维护了病残职工的合法权益。

——近日，《企业职工基本养老保险病残津贴暂行办法》发布，明确自2025年起，企业职工基本养老保险参保人员达到法定退休年龄前，因病或者非因工致残经鉴定为完全丧失劳动能力的，可以申请按月领取病残津贴。红星评论说。

中医刮起亲民风，既是中医的传统，也是中医的优势。

——多地中医夜市持续走红令人欣喜，不过要想做到持续红火，就要对监管的难点和细节多加思考，降低风险。只有筑牢依法行医的底线，才能做到趋利避害，让中医夜市健康、平稳地发展。北京青年报评论说。

### 别让“小太阳”成为“大祸患”。

——随着气温的下降，电热毯、小太阳等取暖器，正在市场上热销。然而，一些不良生产厂家，在这类产品上挖空心思地偷工减料、以次充好、假冒虚标，埋下了不小的安全隐患。光明网评论说。

“职业倦怠”这一话题背后，真正值得关注的，其实是那些应当解决的职场焦虑点、闹心点。

——“一说上班就提不起精神”“‘精神离职’能消除倦怠吗”……近段时间“职业倦怠”引热议。一代人有一代人的挑战，无论什么时候，上坡路总是最难走的。北京日报评论说。

### 警惕线上“烟卡”销售的不良影响。

——不能忽视线上销售“烟卡”对青少年健康成长的不良影响。近日，保护未成年人免受“烟卡”危害第一案已经在北京互联网法院通过立案审核。中国教育报评论说。

## ■健康提示

### 腰疼或是骶髂关节有异

山东省中医院康复科周铂：感觉下腰痛，很可能是骶髂关节错位。骶髂关节紊乱与腰椎间盘突出症的症状相似，常常会被误认为是腰椎间盘的问题。一个骨盆挤压试验可以测试：被测者呈侧卧位，检查者将双手放于患者的髂嵴上部，利用身体重量用力向下挤压髂嵴。某一侧如果骶髂关节部位疼痛则为阳性，可怀疑骶髂关节存在问题。

### 绿花菜比白花菜营养高

湖北省武汉市第七医院健康管理中心主任刘茜：白花菜含有丰富的钾，可以预防和治疗高血压，具有很好的抗氧化作用，增强免疫力、预防骨质疏松等功效。绿花菜的营养价值比白花菜更丰富，它的维生素C、钙含量都比白花菜多，而其中含有大量的硒，具有抗老化、增强免疫力的功能，并有助于预防高血压。