

A large crowd of people, rendered in a reddish-brown color, is arranged to form a heart shape. The crowd is dense in the center and tapers towards the edges. Several individual figures are scattered around the heart shape on the white ground. The background is a light blue gradient.

冬季血压早达标 远离心脑血管疾病

目录

Contents

A

心脑血管疾病“偏爱”冬季高血压

B

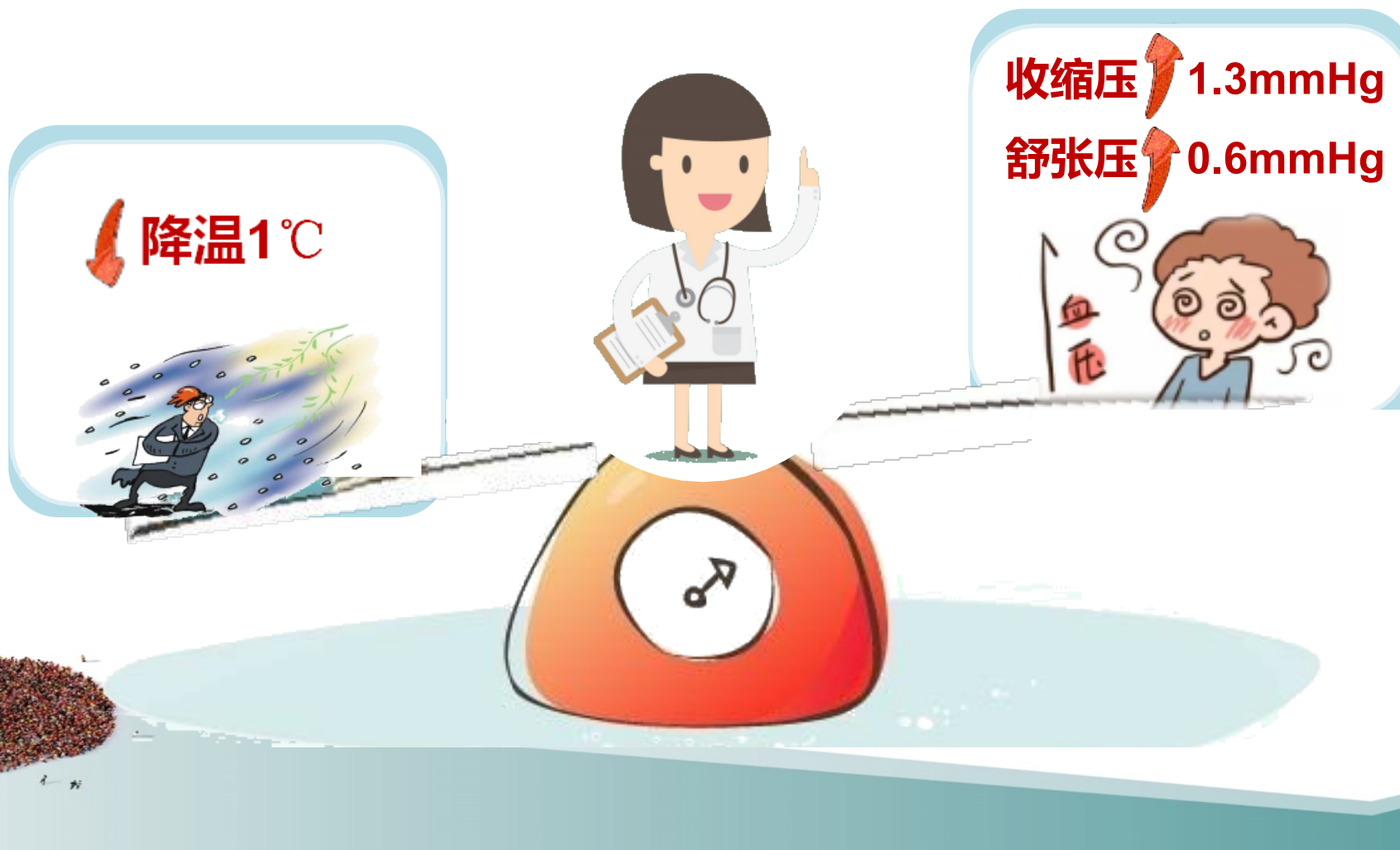
高血压患者如何安全过冬？

C

冬季高血压的健康管理

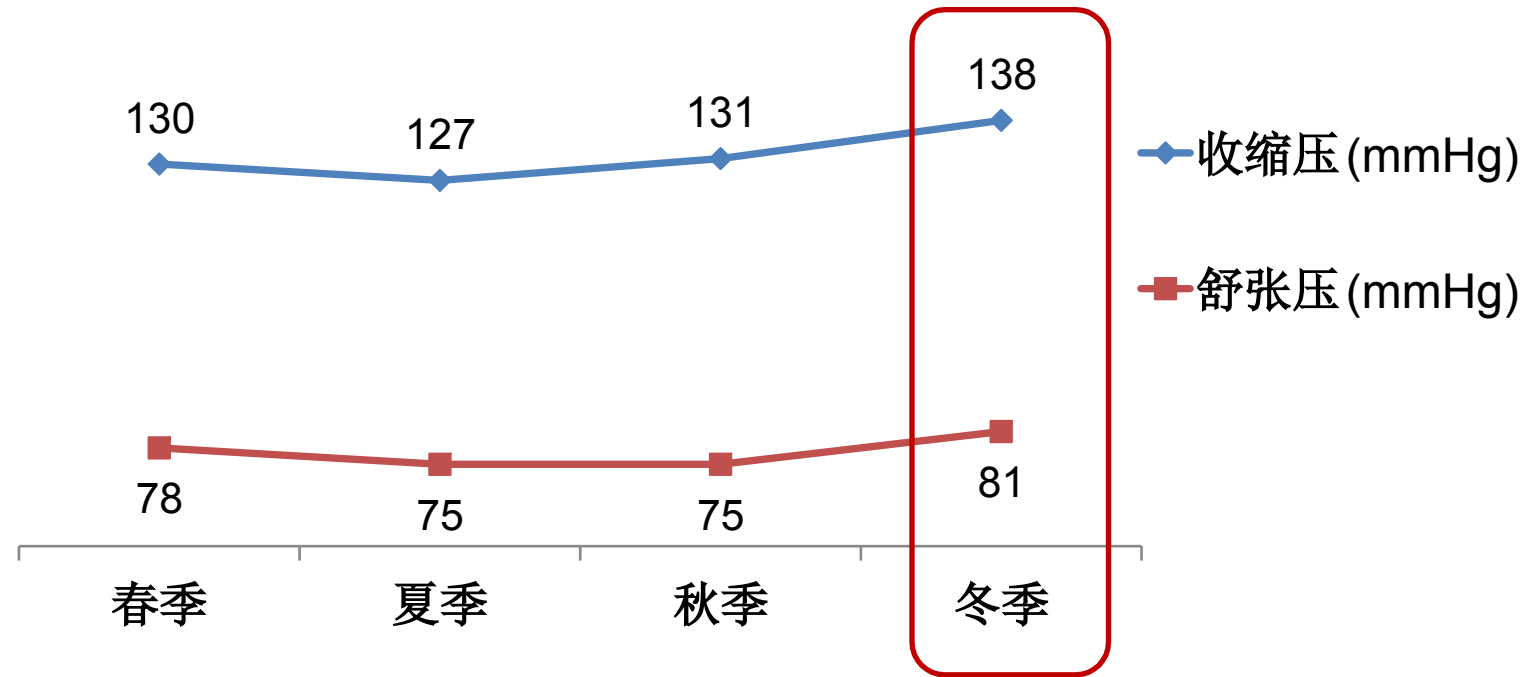


血压随温度降低而升高



冬季血压水平高于其他季节

- 高血压患者167例，监测其一年四季血压的变化规律，统计新发生心脑血管事件

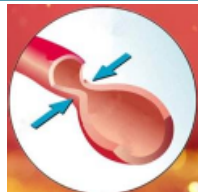


冬季血压升高是人体自然反应

- 冬季血压升高是人的自然反应，有助于提高机体对外界的反应能力



神经体液调节

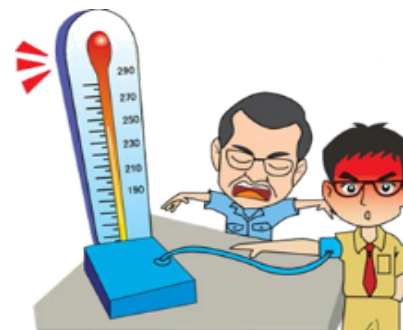
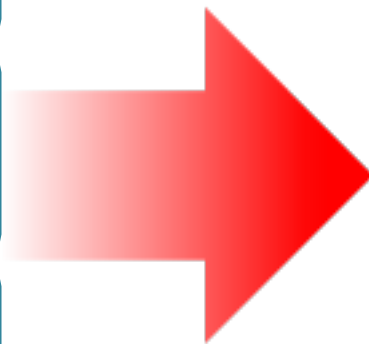


血管受到寒冷刺激
后会急剧收缩



出汗明显减少，
Na⁺ 排除减少

.....



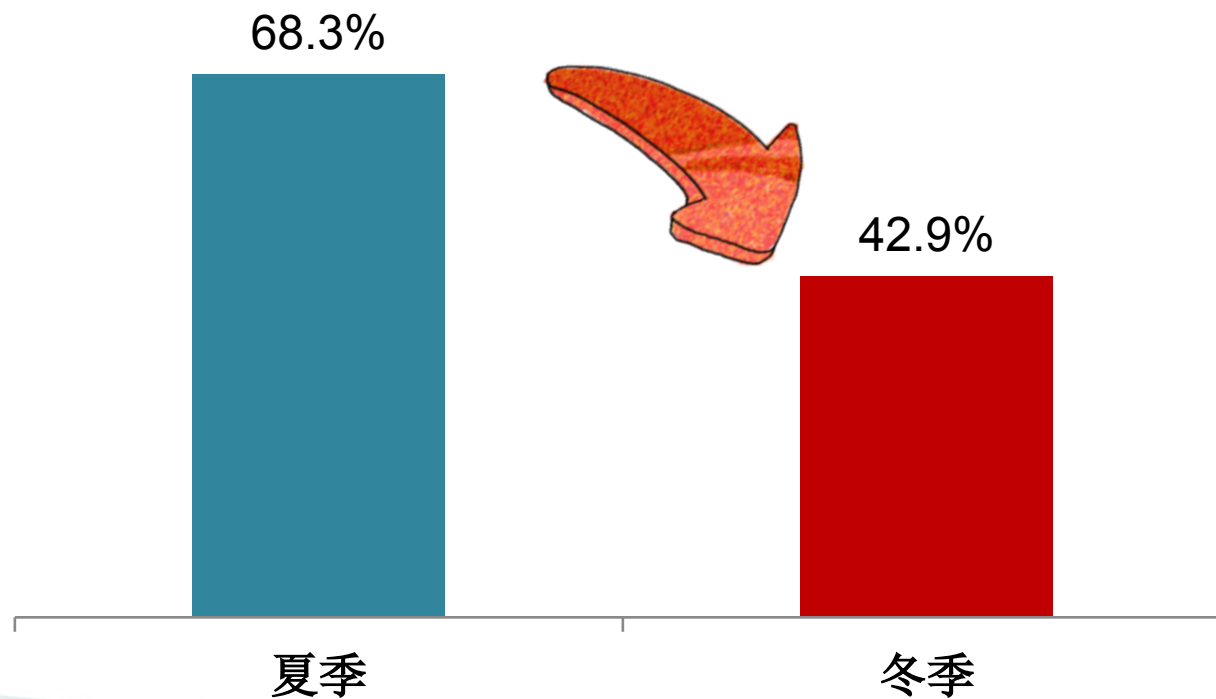
血压升高



冬季血压控制率比夏季低

- 复诊2893例次高血压患者，分析血压控制达标状况与季节的相关性

血压控制率



寒冷刺激易导致高血压患者心脑血管事件的发生



寒冷刺激



心肌梗死：外周血管收缩,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

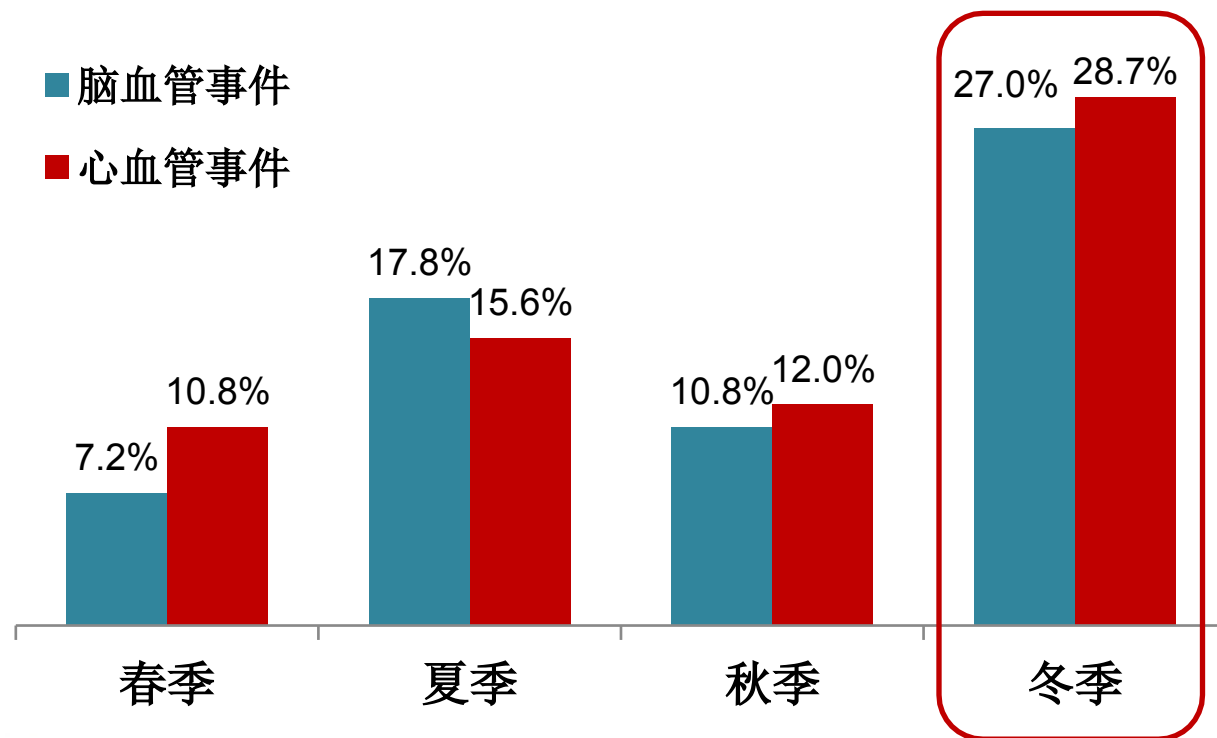


缺血性卒中：脑动脉硬化患者脑血管收缩、血流受阻，供血减少，血栓形成，堵塞脑血管而发生缺血性卒中



高血压患者冬季心脑血管事件的发生率最高

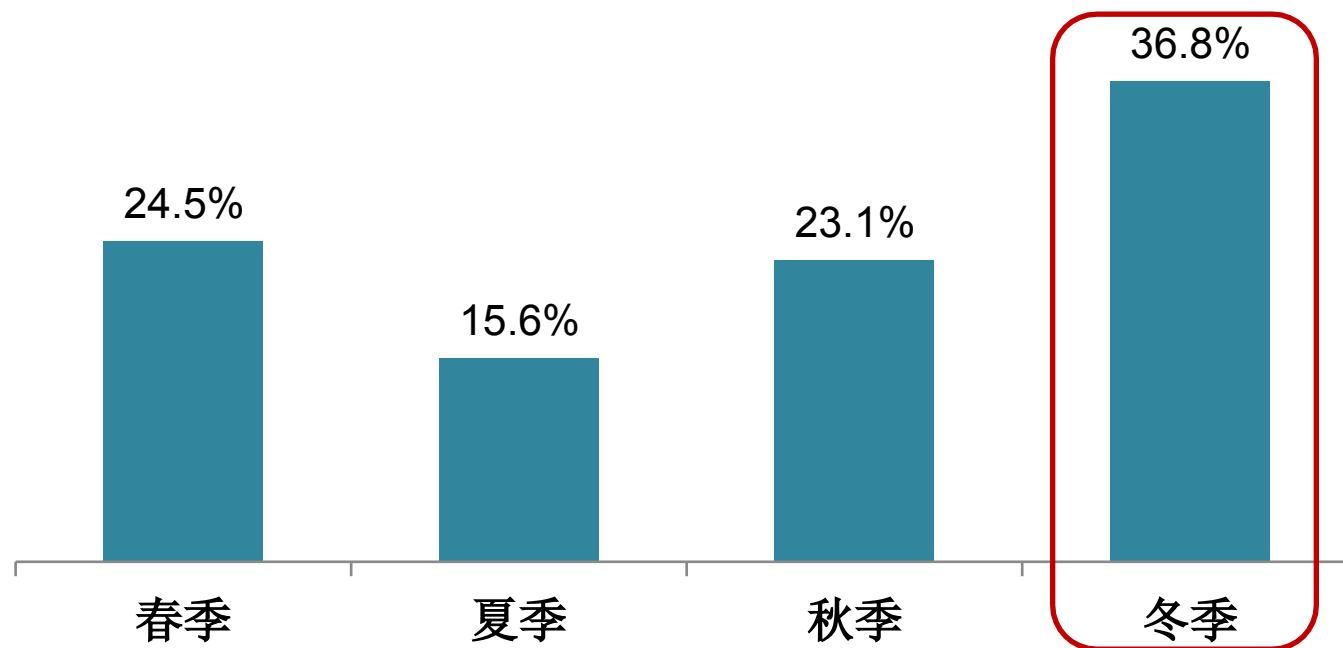
- 高血压患者167例，监测其一年四季血压的变化规律，统计新发生心脑血管事件



冬季心脑血管死亡率最高

- 收集住院269例死亡病例，观察心脑血管病人死亡与季节的相关性

各个季节心脑血管死亡率





冬季血压升高是人体的自然反应，有助于提高机体对外界的反应能力，但**血压明显升高**，增加了**控制的难度**，**导致心脑血管事件风险增加**



目录

Contents

A

心脑血管疾病“偏爱”冬季高血压

B

高血压患者如何安全过冬？

C

冬季高血压的健康管理





冬季血压难控，但患者也无需过分担心，增加自己心理负担，因为精神上过分紧张，也对高血压患者不利。只要**注意生活及用药的细节**，就能够安全过冬。

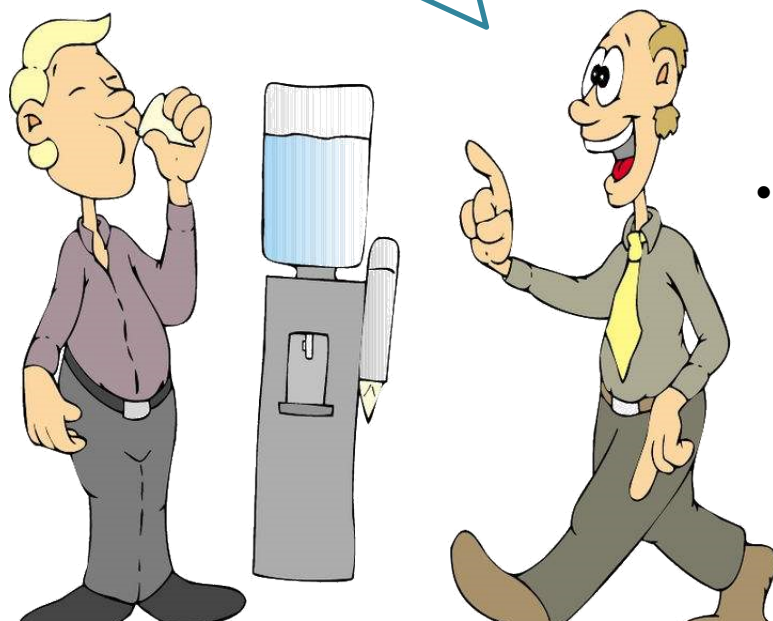


合理膳食四句话



- 富含钾的食物进入人体可以对抗钠所引起的升压和血管损伤作用，这类食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子等

补足水分
降低血液黏度

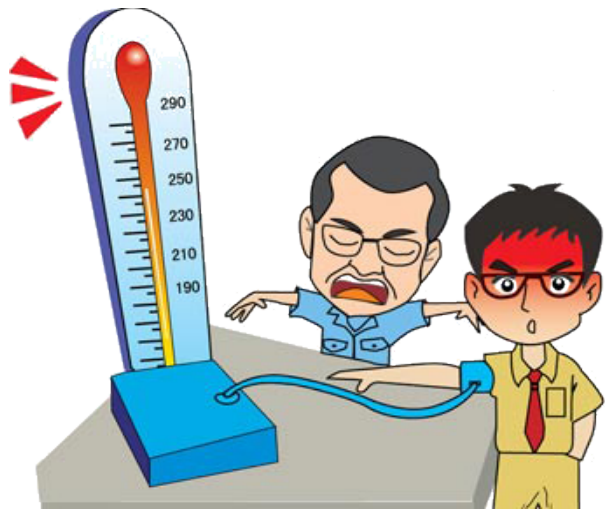


- 冬季是一年中比较干燥的季节，再加上冬季供暖，房间内空气湿度不够，提醒自己注意补充水分，降低血液黏稠度

适当运动

- 减少户外运动，户外晨练选择在上午9时半以后，出门前要作好准备活动，逐渐热身
- 不宜做剧烈运动，可选择散步、行走、小跑、太极拳、骑自行车、健身操和老龄球等





冬季发现血压升高怎么办？



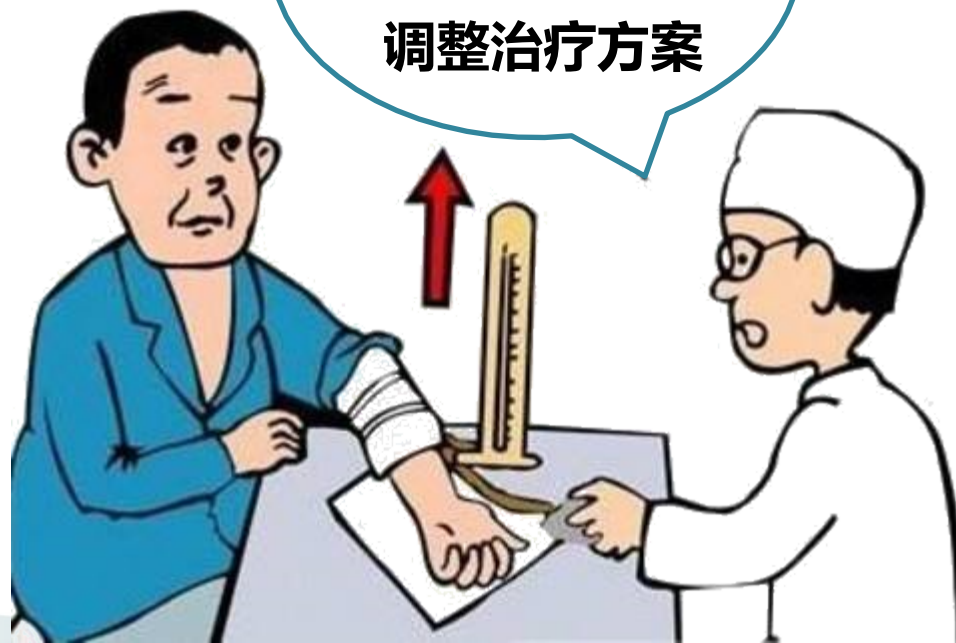
血压升高幅度在达标范围内 无需调整剂量

- 结合个体情况，明确血压控制目标值



血压未达标 咨询专业医生

指南指出：治疗中
血压未达标，需要
调整治疗方案



调整治疗方案后，血压多久达标合适？

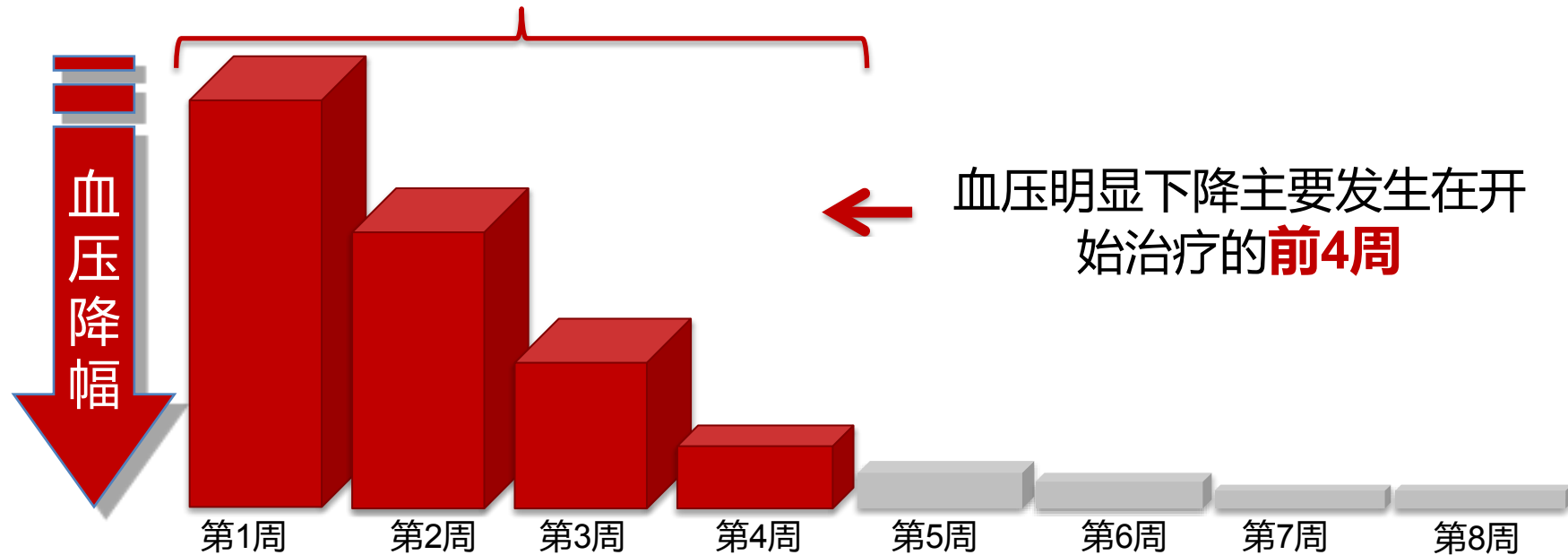
国内权威指南推荐：



在患者能耐受的情况下，推荐**尽早**使血压达标，并坚持长期达标。治疗**2-4周**评估血压是否达标，如达标，则维持治疗；如未达标，及时调整用药方案。



研究显示前4周是降压治疗的关键



降压治疗前8周的血压降低幅度(示意图)

纳入18项研究共4168名高血压患者荟萃分析表明：在降压治疗开始第1周，疗效即可达到最大降压疗效的50%；大部分的降压幅度来自于开始治疗1-4周

血压4周内达标，获益更多

- 血压4周内达标（相比4周后才达标），可显著降低心脑血管事件发生和死亡风险



血压4周达标相比4周后达标：

致死/非致死性
心脏事件

12%

P<0.01

致死/非致死性
脑卒中

17%

P<0.05

全因死亡

10%

P<0.05

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/358032001032006065>