

动不动就生气 当心一过性高血压

医生提醒,短暂血压升高更易诱发脑中风,要查找病因

偶尔头痛、心跳加快,但一段时间后又自行消失,这些一过性不适最易被人们忽略,但这些症状却可能是因为血压一过性升高所致。研究发现,对于高血压患者来说,与稳定性高血压相比,严重的一过性血压高引发脑中风的

风险更高,应引起重视。如果非高血压患者,偶尔血压升高则无需太过紧张。
文/记者 龚小莞 汪燕妮 通讯员 江昌铭 漫画/小牛

案例

打麻将时输钱生气 血压飙升倒地不起

40岁的林先生较为肥胖,偶尔会出现头痛、心跳加快,但很快就消失,体检时曾发现血压超过正常值,但回家测量又恢复正常。对此他不当一回事,既没有前往医院就诊,也没有继续自己监测血压。

今年春节期间,他天天熬夜打麻将。有一次打麻将时输了许多钱,血压突然飙升,倒地不省人事,被紧急送往厦门市中医院,经诊断为中风。经过及时抢救后,病情稳定。

厦门市中医院脑病科(神经内科)

主任林安基说,林先生是高血压患者,他春节期间天天熬夜打麻将睡眠不足,加上输钱生气,又处于比较闷的室内环境,导致血压突然飙升,诱发中风。像林先生这样的情况临床上比较常见,很多40岁左右的患者,体重超重,缺少运动,发现血压偏高却不重视,认为自己年轻没事,没有去医院进行明确诊断,也未采取任何干预措施。这样的情况下,一旦血压突然飙升,也就是一过性血压高,比血压控制稳定的高血压患者引发脑中风的

感染新冠后血压突升 加量服降压药后昏迷

80多岁的黄先生,原有糖尿病、高血压等基础病,去年做了冠脉搭桥手术。去年底又感染了新冠,但在感染初期,黄先生并没像很多人一样出现发热症状,而是心慌、心跳加快。好在黄先生一直有监测血压的习惯,他发现血压最高收缩压达到180mmHg,一看这么高,黄先生赶紧加量服用降压药。

几天后出现发烧、头痛等感冒样症状,黄先生又服用了退烧药。服用完退烧药后,外周血管舒张以及出汗,导致血容量丢失,加上前期服用的药品,黄先生出现了昏迷。

家属赶紧将其送到医院,第一医院心脏外科副主任医师匡锋检查后发现,黄先生为一过性血压高后,不恰当治疗而导致的低血压表现。

分析

一过性血压高分两种 有高血压基础病最危险

一过性血压高是指短暂血压升高,可能伴有头痛、头晕、心慌耳鸣、流鼻血、视力模糊等表现症状。

林安基指出,一过性血压高分为两种:一种是像林先生这样的,原来就有高血压基础疾病,但没有好好控制,某种情况下血压突然飙升。高血压是中风

最主要的危险因素,血压突然飙升,中风的

风险自然也很大。另一种是没有高血压基础疾病,只是突然间在某种情况下血压升高,如果经过休息后当天血压就恢复正常,问题不大,也不会导致中风,不用太过焦虑。

患者有一过性血压高 要找病因针对性治疗

林安基说,140/90mmHg以下属于正常血压,人的血压日常是波动的,一般起床后到上午10点之前达到一天中的最高值,下午四五点出现第二高峰,晚上比较低。如果平常没有高血压,只是因为突发状况血压突然超过正常值,且短期内能恢复正常,就不用特别处理。但如果超过160/90mmHg,需要观察,最好到医院就诊,由医生进行评估,寻找可能的原因和诱因,再根据不同的情况进行个性化处理。一旦发现血压高于正常值,还是到医院进行评估比较稳妥。如果头晕头痛比较厉害的,更要由医生进行处理,先让血压稳定下来。

匡锋说,患者有一过性血压高的话,一定要找原因,而不能只是就高血压进行降压治疗。他认为,不论是年轻人还是中老年人,一旦发现血压高了,就应该及时到医院就诊,做进一步检查,看是原发性高血压还是继发性高血压,判断高血压原因,进而做针对性治疗。同时做好相关的生活习惯、饮食习惯、运动习惯的调节。

常见病因是嗜铬细胞瘤 天冷、饮酒等也是诱因

对于一过性血压高的病因,匡锋说,除了因感染导致,还有比较常见的病因是嗜铬细胞瘤。嗜铬细胞瘤是一种内分泌肿瘤,会释放儿茶酚胺,引起血管收缩,导致一过性血压高。还有就是假性嗜铬细胞瘤,在中老年女性中比较多见,因为身体不恰当释放多巴胺所致。

林安基说,引起血压突然升高的因素较多,例如不规律的作息,不健康的饮食,还有天气寒冷、大量饮酒等。中医强调情志对人体的影响,“百病生于气”,愤怒尤其容易伤肝,导致肝气郁结、肝阳上亢,对血压有较大的影响。

提醒

“阳”后心动过速 最好到医院查诱因

近来,因为感染新冠后引起心动过速而到医院就诊的患者明显增多。匡锋表示,引起心动过速的原因有很多,一部分国外学者认为,是因为病毒攻击心脏造成的损伤,还有一些学者认为是新冠感染后肺部尚未恢复、氧饱和度不高,而反射性引起心跳过速。另外就是间歇性发热、体位性低血压、焦虑或者抑郁情绪等也可能导致心动过速。

其中,体位性低血压患者在安静状态下的心率是正常的,但起身或者活动后会

出现心率快。这样的患者也建议到医院做详细检查。对于新冠后引起的心动过速,匡锋建议,如果新冠以后一两个月还是心动过速,最好到医院检查排除相关诱因,比如患者是否因为肺部感染未痊愈,还是因为心肌损伤或者基础病导致心动过速等。医生会根据患者情况制定药物治疗、坚持运动等康复计划。

支招

根据体质分类进行干预 有的可服药有的可食疗

林安基说,其实中医并没有“高血压”的说法,更多是关注血压升高的原因和诱因,再对患者进行体质辩证,根据肝阳上亢、肝气郁结、气血不足等不同的症候,分类进行干预。不是发现血压高就让患者吃降压药,而是首先讲策略再讲方法,该不该吃药,吃什么药,都是因人而异,长期用药会有副作用,应该谨慎评估后再确定。有的可以不用药,通过食疗,如血瘀比较厉害的,可以吃点三七粉;肝阳上亢的,则可以炖些天麻吃。

保持良好生活习惯 坚持运动预防中风

林安基建议,要保持良好的饮食生活习惯,清淡饮食、适当运动、规律睡眠。饮食要均衡,不要吃太油腻及太咸。碳水化合物适当限制,像可乐、雪碧这些饮料里面都含糖,面包、面条、馒头等也不能食用太多。

运动对于预防中风非常重要,一定要坚持。他主张50岁之前一周进行200分钟-300分钟的中强度运动,慢跑、骑自行车、游泳等都不错,不建议大强度爬山,会损伤关节。50岁以后运动一般要缓和一点,可以选择快走。如果健身、打球等也行,但最简单的就是慢跑或者快走,随时都可以做,才容易坚持。还有很重要的一点,要保持情绪稳定和精神愉悦,不要动不动就生气。

