

# “冻”真格!做好六点稳住血压

■王丽玲

受冷空气影响,上海昨晚开始急剧降温,“初冬体感”上线了。马路上不少上海市民纷纷穿上了羽绒服,有人说,这是“冻”真格了!

俗话说,“一场秋雨一场寒”,迈入秋冬,气温将进一步下降。随着气温骤降,高血压患者的健康管理又迎来新的挑战。众所周知,高血压是常见的慢性疾病,它是心脑血管事件最重要的危险因素之一。那么,在寒冷的天气中,如何有效地进行血压自我管理呢?

首先,我们要了解的是,寒冷天气会对我们的血压产生什么影响。

在寒冷的环境中,我们的身体会为了保持体温而收缩血管,这就导致血压升高。此外,寒冷天气可能引起激素水平的变化,例如肾上腺素的释放增加。这些生理变化可能影响心脑血管系统的稳定性,导致血压升高,从而增加心脑血管事件的风险,特别是对于那些已经患有高血压或其他心脑血管问题的人。

因此,在气温骤变时,高血压患者需要更加谨慎地进行血压自我管理,以维持血压的稳定和心脑血管的健康。

在寒冷天气里,进行血压自我管理,具体怎么做?

## 1. 监测血压

定期监测血压是高血压患者自我管理的重要步骤。建议每天定时测量血压,并将记录保存下来。通过监测,可以及时发现血压的异常波动,为及时咨询医生、获取专业的建议和指导提供重要参考。定期监测有助于更好地控制血压,降低心血管事件的风险。

## 2. 规律服药

坚持规律服药是非常重要的,切勿随意更改药物剂量或停药。规律服药有助于稳定血压,降低心血管事件的风险,同时确保治疗的有效性。



## 3. 保持温暖

寒冷的气温可能导致血管收缩,从而增加高血压风险。保持身体的温暖对于高血压患者至关重要。为了预防这种情况,建议患者在寒冷的天气中穿戴适当的衣物,包括保暖的外套、帽子、手套和袜子,以防止身体过度失热。通过保持良好的体温,有助于维持血压在正常范围内。

## 4. 作息规律

保持规律的作息可以帮助控制血压,患者应该每天保持足够的睡眠时间,避免过度疲劳和熬夜。饮食方面也要注意调整,多吃新鲜的蔬菜和水果和全

谷类食物,少吃油腻、高盐和高糖的食物,控制饮水量,避免暴饮暴食。

## 5. 适当运动

适当的运动可以帮助患者保持健康的血压水平,可以选择一些低强度的运动方式,比如散步、慢跑、瑜伽等。但要注意在温暖的室内进行锻炼,避免在寒冷的天气里过度运动和劳累。

## 6. 情绪稳定

保持情绪稳定对于高血压患者的健康至关重要。情绪波动可能对血压产生影响,因此建议患者避免过度激动、大喜大悲,保持平和愉悦的心情。可以通过一些放松的活动,如深

呼吸、冥想或休息,来帮助维持情绪的

稳定。此外,积极的社交活动、良好的人际关系也有助于缓解压力,对于保持血压的稳定非常重要。

如果患者在降温后出现血压不稳定的情况,及时与医生沟通,调整药物,保持积极的心态和自信心对于控制血压也很重要。心理健康与身体健康密切相关,积极的态度有助于应对生活中的各种挑战,有利于维持身体整体健康,提高生活质量。

(作者为上海交通大学医学院附属仁济医院脑血管病中心医生)

■刘军

近来多地气温骤降,脑血管急诊患者也在增多。在脑血管疾病患者身上,真正体现了“时间就是生命”。两个真实病例,让大众能更好理解时间的重要性。

## 两位患者的不同结局

**患者1:**女性,76岁。因“突发言语不能伴行走不稳半天”来院就诊。患者是早晨8:45突发言语含糊伴行走不稳,而后症状逐渐加重,上午10:30到医院急诊就诊。医务人员考虑这是脑梗死,及时给予脑动脉腔内血栓取出术治疗,患者次日意识清醒,对答切题,四肢肌力正常,观察3天后出院。

**患者2:**女性,49岁。因“突发言语不能伴右侧肢体无力5.5小时”赶往急诊就医。患者是晚上6点多在地铁上突发

# 突发脑梗,记住这条原则!

肢体无力,瘫坐在地,被家人扶起后发现患者已出现反应迟钝、无对答的情况,并且患者当时的右侧肢体已经较左侧活动减少。家人将其扶到地铁站台,在座位上休息2小时后见症状没有缓解,在当晚10点多将患者送到医院急诊。

在脑动脉腔内血栓取出术治疗后,患者次日意识清醒,但有混合性失语,右肢肌力0级。经系统康复治疗3个月后,如今能听懂对话,但依然有运动性失语,右下肢肌力2级,右上肢肌力0级。

这两例患者差别最大的,就是到急诊的时间!

第一例患者虽然年龄大,但是因为家属的急救意识较强,在黄金3小时内

赶到医院急诊,医生给予了“溶栓+取栓”的桥接治疗,患者只需要3天就治愈康复出院了。

第二例患者仅有49岁,既往身体健康,但由于家属的急救知识缺乏,地铁站台休息2个小时,浪费了抢救大脑的黄金期,导致患者历经3个月的治疗康复时间都没办法恢复正常功能。

## 快速识别“120”原则

脑血管病主要表现为口角歪斜、言语不清、偏侧肢体麻木无力,部分患者会伴有头晕头痛和恶心呕吐等不适。脑梗救治领域有一条“120”原则能帮助大众快速识别脑血管病。

**“1”:**第一条就是看脸是否对称,做动作时口角是否歪斜。

**“2”:**查看两只胳膊以及双侧下肢,让患者站位平行举起两只胳膊,卧位抬高双侧下肢,观察是否有单侧无力。

**“0”:**也是“聆”的同音,提示身边人注意“听语言”,观察发病者是否有言语不清和表达困难。

**“120”:**如果有这些情况,快速拨打120急救电话,脑梗急救必须争分夺秒。

当前,大多数医院都有卒中绿色通道,发现身边人有异样情况,尽快将患者送到医院急诊,尽快明确诊断、治疗。与此同时,也请大众重视脑血管病的一级和二级预防,包括“三高”、肥胖、吸烟等,均为脑血管病的危险因素。控制好这些风险点,可以把发病风险降到最低。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科主任)

# 守卫呼吸道,每天多喝一杯水

■周剑平

一到秋冬,温度降下来后,干燥的空气、昼夜加大的温差,令感冒、哮喘或老慢支急性发作等的呼吸道患者比例快速升高。特别是老年人群,往往基础病夹杂呼吸道疾病,加之冬季自身免疫功能下降,很容易使“小病”变“大病”。保护呼吸道其实不难,从“每天多喝一杯水”开始。

## 呼吸道“怕干不怕湿”

寒冷天气里,吸入寒冷干燥的空气对伴有呼吸道疾病的患者是非常不利的,要知道呼吸道“怕干不怕湿”。呼吸道干燥会导致痰液干结、淤积,不易咳出,病情因此加重。在呼吸道疾病急性发作期应尽量避免外出,注意多饮温水,避免气道过于干燥。

如果是轻微咳嗽,不宜选用强烈的麻醉止咳剂,痰液引流不畅会加重呼吸道阻塞,应考虑服用具有化痰作用的止咳药。必要时,可以考虑应用雾化方式湿润呼吸道。

对于体弱的老年人,应加强翻身拍背,体位引流,帮助痰液排出,保持呼吸道通畅。每天上午建议开窗通风半小时,许多病原体可在大自然的空气中得到净化。

## 减少呼吸道“受刺激”

根据天气情况,适当延后出门时间,避免清晨极低的气温给身体带来的刺激。特别要注意保护呼吸道,避免温差较大的空气直接且长时间刺激呼吸道。热衷“晨练”的老年人要特别注意,早晨地表温度远低于高空温度,温度逆差会使大气停止上下对流。此时,包括汽车尾气在内的各种废气都会聚集在地面,此时,晨练者有毒有害气体的吸入量不少,部分晨练者还可能会出现头晕、乏力等不适。

运动不宜过于激烈,一般练到身体微微出汗就好,比较推荐的运动是太极、瑜伽等轻柔的运动,可以帮助增加

血液循环,抵御寒冷。

冬季外出,建议戴好轻柔、温暖的帽子、围巾,穿上松软、干燥的棉鞋。围巾或口罩的好处在于护住了口鼻,避免使呼吸道直接暴露在寒冷的空气中。

## 喝酒御寒不可取

喝酒御寒这样的桥段常出现在各种小说里,生活中“喝酒暖暖身子”不可取。因为,喝酒会使呼吸加快、血管扩张、血液循环加快,导致热量消耗增加,这也恰恰是体温调节中枢发生紊乱的前兆。过量饮酒还会导致体温调节功能失调,人体产热功能减弱,随之各器官功能也明显下降。

## 老人感冒不可轻视

有些老人感冒时会出现周身乏力或轻微头晕、失眠,若此时未能及时治疗,进一步发展就会出现咳嗽、咯痰等呼吸道症状。此时不可掉以轻心。老年人由于呼吸系统功能的减退及全身免疫力下降,不但易患感冒,还会因感冒而并发支气管炎、肺炎,甚至继发肺脓肿。若原有肺部疾病的患者,则会使原病情加重;心脏病患者会使原有的心脏病恶化,进而诱发心绞痛、心功能不全等。

另外,老年人得了感冒后,明显较年轻人恢复慢,大多在2-3周才能得到基本恢复,有的周身乏力、头晕等症状要数月后才能完全消失。所以,做好自我保护,“防患于未然”更重要。

## 提醒

### 出现严重不适及时就医

如出现鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽等不适症状,症状较轻者可在自行处理,多喝热水、多休息。但如果症状较重,发烧超过39摄氏度,或出现呼吸困难、气促、胸痛剧烈时,应及时到医院就医。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症医学科医生)

# “咳”不容缓,提升“痰”吐有方法

■袁征 陈雨婷

不少人会出现呼吸道感染后不会咳嗽,或咳嗽困难等情况。对于呼吸道感染者,痰液中含有气道分泌的黏液、呼吸道病原体、炎性细胞以及衰老的呼吸道上皮细胞等,咳嗽是身体主动排出有害物质的过程。而且,呼吸道感染的病原体众多,痰标本检测是最简单的寻找病原体的方法。

但总有人不会咳嗽、咳不出痰,这不光使病原体难以检测,而且痰液淤积,肺部感染也会迁延不愈。如何提升“痰”吐?一个小妙招介绍给读者,这在医学上又称“主动呼吸循环技术”,主要分为三个步骤。

## 第一,呼吸控制。

选择有靠背的坐位,尽量使腰椎、颈部和肩膀放松。这种体位可使得骨盆更稳定,膈肌呈放松状态,并最大限度地放松全身肌肉骨骼。

一只手平放于腹部,用鼻子吸气,用嘴缓慢呼气,吸气时置于腹部的手感受腹部呈隆起状态,之后采用口腔呼气,如果觉得张口呼吸困难,呼气时可可将嘴唇呈吹口哨状,呼气时腹部内陷。这一部分可以循环3-5次。

## 第二,胸廓扩张。

将双手置于胸廓两侧,用鼻尽可能地深吸一口气,感受到吸气时胸廓扩张,吸气末屏气3秒钟,这个过程有利于被黏液堵塞的肺部重新扩张,之后采用经口呼气,胸廓向内收缩。这一部分可以循环3-5次。

## 第三,用力哈气。

用鼻子深吸一口气,哈气1-2次。在哈气时,呼吸道管壁会产生内在的振动,使得痰液松动,从而更易咳出。此外,对一些不能自主咳嗽,或痰液粘稠不易咳出的人群,还可采用拍背方式辅助排痰。

肺部痰液一般沉在下肺部,拍背时最好选择俯卧位通气姿势,趴在床上,并于胸前下垫枕头,屁股高,头低位。或采用坐位或侧卧位,侧卧位时将头偏向一侧,更易将痰液排出。

排痰一般放在饭后1-2小时或饭前半小时进行。拍背时避开肾区,以免损伤肾脏,甚至引发肾脏挫裂伤。拍背时五指并拢,手掌弯曲呈杯状,由外向内,由下向上,手腕用力叩击背部,使附着在气管及肺泡壁的痰液松动、脱落,更易排出。如若叩击过程中被拍者出现咳嗽,或咳嗽停止再进行叩击动作。

(作者为复旦大学附属中山医院感染病科护士)



本版图片:视觉中国

## 求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

# 问 免疫球蛋白越高越好吗?

答

袁欣蓓 傅华  
上海中医药大学附属龙华医院血液科医生

常规肝功能检测结果中包含白蛋白、球蛋白,白蛋白是正常人体血清中的主要蛋白质。球蛋白的主要成分则是免疫球蛋白,近年来,随着广告宣传力度加大,连牛奶保包装盒都开始宣传富含“免疫球蛋白”,以至于不少人认为免疫球蛋白越高,抵抗力越强,甚至很多病人不惜自费静脉补充免疫球蛋白。

## 免疫球蛋白到底是什么

免疫球蛋白是由B淋巴细胞分泌的一组具有免疫活性或化学结构与抗体相似的球蛋白,具有增强机体免疫功能、防止细菌和病毒入侵、杀死肿瘤细胞等功能。球蛋白正常范围一般是20-40g/L,主要由五种免疫球蛋白组成,即IgG、IgA、IgM、IgD、IgE,要注意的是,其过高或过低都可能对身体造成影响。

## 球蛋白升高的原因和危害

当球蛋白低时,免疫功能减弱,容易引起各类感染,那球蛋白是否多多益善呢?假设检测结果提示球蛋白升至60g/L,是否意味着免疫力也比别人强了一倍?

其实不然。当人体受到异常刺激或球蛋白自身发生异常突变时,就会产生异常的球蛋白,此时血液生化检查中可以发现球蛋白的升高,球蛋白升高可能继发于自身免疫性疾病、慢性肝病、感染等多种疾病。如果不予重视,可能随着时间的延长,病情加重,甚至演变为恶性疾病。

球蛋白异常升高时,通过血清蛋白电泳检测有时会在球蛋白区出现另一个异常尖峰,医学上称为M蛋白,此时隐藏恶性疾病的概率增高,尤其是

多发性骨髓瘤、淋巴瘤等血液系统疾病。这些疾病早期表现不典型,可能有乏力、骨痛、盗汗、低热、体重减轻、淋巴结肿大等,应积极进一步深入检查,明确病因。

## 球蛋白降低的原因和危害

球蛋白在体内由肝脏合成,并非只反映免疫功能的改变,当肝脏发生严重病变时,可以看到球蛋白的减少。球蛋白具有免疫功能,随着激素及免疫抑制药物的使用,机体会免疫功能下降,也会出现球蛋白减少。当然,先天性或后天性免疫缺陷的人都会出现球蛋白偏低,临床表现为易于反复感染、久病不愈,比如此类人群新冠感染时核酸难以转阴、并多次复阳。

在这些情况下,补充外源性免疫球蛋白只能短暂提高数值,不能从根本上改善免疫功能。所以当球蛋白明显下降时,建议及时到医院进一步就诊,根据个人病史及用药情况,结合肝功能等其他指标进一步明确病因,治病求根。

## 食补能否提高免疫球蛋白

很多人会问,球蛋白水平低了,吃哪些食物可以提高球蛋白水平?牛奶、鸡蛋、肉类可以吗?还是要吃海参、虫草、灵芝?通过口服吸收的免疫球蛋白是非常有限的,不应过度强调提高指标,而应关注个人免疫功能的改善。

中医经典《素问》说:“正气存内,邪不可干”,意思是“正气”充足是维护人体健康的基础。均衡饮食、劳逸结合、适当运动、调畅情志,才能顾护正气。正值冬令进补季,也可开一料适合自己的膏方扶正祛邪,为身体加油。

# 问 鼻出血向后仰头是错的?

答

李英  
上海交通大学医学院附属仁济医院耳鼻喉科医生

没错!鼻出血向后仰头是错误的动作!

不少患者止血鼻时,习惯向后仰头,鼻孔朝上,以为这样就可以不让鼻血流出来。这是不对的。其实,只要保持略微前倾的体位,流出的血会积存并凝固在鼻腔前方,有利于局部止血。千万不要再向后仰了,因为血液流入口腔或咽到胃里,刺激胃黏膜引起恶心、呕吐,反而会加剧鼻出血。

通常人们遇到流鼻血时会立刻找东西,如纸巾等,把鼻孔堵住,以为这样可以止血。这种做法也是不对的。盲目填塞会损伤鼻腔黏膜,加重鼻出血。

正确做法是:先冷静下来,因为紧张会导致血压升高,出血更严重。最好的做法是压迫止血,可用手指压紧出血侧和鼻翼,张口呼吸,压迫止血,鼻部放冰袋或冷毛巾冷敷。

## 应急处理记住这四点:

1. 镇静,坐位,略前倾,勿后仰,以免血液流到喉呢。
2. 在止血前,先将鼻腔内血块轻轻擦出,以免大量血块淤积,后续清理困难或因清理再次鼻出血。
3. 用手指捏住部分的鼻肉,持续压迫十分钟,可帮助止血。
4. 冰敷可促使血管收缩,减少流血。

# 问 “护眼好物”能常用吗?

答

杨帆  
上海市眼病防治中心(上海市眼科医院)医生

蒸汽眼罩、叶黄素、洗眼液……社交平台上的“护眼好物”五花八门,在眼科医生眼里,对此其实有一份护眼“红黑榜”。

## 红榜

【蒸汽眼罩】对患有干眼症的朋友,日常使用蒸汽眼罩能增加泪液中油脂的成分,减少水分蒸发,从而缓解眼部干涩不适。

【干眼症治疗相关眼药水】要注意的是,不同类型的干眼症需要对症使用相应眼药水,请在医生建议下选择适合自己的眼药水。

【叶黄素】对患有高度近视或老年性黄斑变性等眼底疾病的人群来说,适当补充叶黄素可以保护视力、保护视功能。

【角膜接触镜的护理液】长期使用隐形眼镜人群来说,维持隐形眼镜的卫生非常重要,可按需购买使用生理盐水或去蛋白的护理液。

【眼科专业体检套餐】相较常见的全身体检,眼部检查常被忽略,定期为眼睛做一个全面体检能帮助我们更了

解眼部健康状态,预防眼病发生。

## 黑榜

【各类抗生素、激素类眼药水】不少人在遇到眼睛红、痒时,会随机选择一些抗生素类或激素类眼药水,这有很大的安全隐患。长期使用抗生素类眼药水不仅不会药到病除,还会增加耐药情况。滥用激素类眼药水,还会大大增加青光眼及其他疾病的患病风险。

【成分不明的眼药水】此前,某些国家的非处方类眼药水“名声在外”,不少人会在网上自行购买一些成分不明的药水,比如,为增加祛红血丝功能而添加了收缩血管成分的眼药水。这些药水短时间使用确实会让人觉得神清气爽,常用却可能引发眼病。

【洗眼液和洗眼设备】门诊中,常有患者咨询是否可以在家使用洗眼液和洗眼仪器来自行清洁眼部。答案是否定的。在眼部没有异物或是特殊情况下,清洗眼部并无必要,这不仅会破坏眼部自己的微环境,还会增加外部感染及外伤风险。