



人体血压受很多因素影响，季节、气候便是其中的因素。高血压患者的血压同样也有季节性变化，而且变化幅度比正常人更大。首都医科大学附属北京康复医院劳模健康管理中心主治医师朱峰提醒，季节转换之际，高血压患者更要注意生活起居的保养，提高对心脑血管疾病的预防，做到早发现、早治疗，以免延误病情。

## 季节交替 怎样稳定血压？

□本报记者 陈曦



换季期间，观察评估血压随外界温度季节性变化的情况，当血压出现显著变化时应及时咨询医生。

家庭血压监测时，应每日早、晚测量血压，每次测量应在坐位休息5分钟后，测量2-3次，间隔1分钟，记录并取多次测量平均值为当次血压值。通常，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，并记录起床、睡觉、三餐及服药时间。

此外，心房颤动患者在心律失常发作期间或持续存在时，家庭血压监测值往往低于实际血压水平。尤其需要注意的是，高血压患者尤其已知血压水平随季节变化波动的高血压患者，或血压容易随季节变化波动的患者，包括老年高血压患者或合并慢性肾脏疾病、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，及时了解昼夜血压波动情况，警惕夜间血压升高。

### 灵活调整降压药

血压的季节性变化普遍存在，且与高血压预后密切相关，高血压患者在气温降低时可能出现血压大幅升高的季节性波动，可能成为诱发不良心血管事件的因素之一，所以应加强血压监测，发现血压有显著升高时应及时就医。

冬季血压得到有效控制的高血压患者，夏季可能会出现低血压症状。如发现血压下降幅度较大，且伴有低血压症状，应及时咨询医生，不可自行停药或减药。同时应监测24小时动态血压，以避免遗漏可能的夜间血压升高，防止下调药物剂量造成夜间血压不



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
劳模健康管理中心  
主治医师 朱峰

达标。药物调整时需注意：

季节变化来临前早期调整药物治疗 建议对于既往冬季降压困难、血压不达标患者，或夏季血压过低、出现黑蒙、晕眩或产生血压相关肾脏不良事件的患者，在排除其他原因后，可考虑在冬夏来临前早期调整药物剂量和种类，注意药物调整应遵医嘱。

关注“候鸟式”生活方式 我国北方居民到南方过冬、南方居民到北方避暑，都可能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。对已患有心血管病，特别是老年患者尤应注意。对于这些个体，在远途旅行前后数周内应注意增加血压测量，及时了解血压变化。若出现血压大幅度波动，需适时调整降压治疗强度，避免因环境温度、湿度等气象条件改变增加不良心血管事件风险。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属北京康复医院

### 血压随季节而波动

血压是最为重要的生命体征之一。健康人血压水平不是固定不变的，而是在一定范围内持续波动。血压的季节性变化是常见临床现象，通常表现为“秋冬高，春夏低”。

一项针对中国人群开展的大样本流行病学研究结果显示，室外气温>5℃时，气温每下降10℃，收缩压平均上升6.2mmHg。通常情况下，冬季血压较夏季血压显著升高。

季节变化不仅可影响血压水平，对血压的昼夜节律特征也有明显影响。与夏季相比，冬季夜间血压下降幅度更大，杓型或深杓型血压节律占比更高。有研究

显示，血压昼夜节律异常与心脑血管等靶器官损害风险密切相关，并且其相关性可能独立于血压水平之外，因而血压昼夜节律出现异常同样值得关注。

血压的季节性变化对高血压患者会带来更多的不良心血管预后，尤其是对老年高血压患者、合并慢性肾脏病和糖尿病的高血压患者等，这些患者通常存在血管内皮功能不全、血压调节功能差等病理情况，对季节性气温变化更敏感，因此受血压季节性变化的影响更显著。

### 季节交替时正确管理血压

高血压患者在气温大幅变化的换季期间，应定期进行家庭血压监测，尤其是气温大幅变化的



## 掉头发可能是缺这4种营养素

生活中，很多人深受脱发困扰。除了遗传、压力等因素，饮食营养状况也会影响脱发。容易掉头发，可能和以下4种营养素缺乏有关系：

**蛋白质** 导致头发合成缓慢，甚至使头发提前进入休止期，不仅易脱落，发质还会变差。鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、豆类及其制品富含优质蛋白质，应该常吃。

**铁** 影响胶原蛋白的合成，造成掉发，引发贫血。研究发

现，缺铁是绝经后女性脱发的首要原因，还有部分人的贫血是因为长期素食。铁含量丰富的食物有红肉、动物血、动物肝脏等。

**维生素** 缺乏B族维生素会造成持续性脱发，这类维生素参与蛋白质、氨基酸代谢，间接保护头发，杂粮、瘦肉有助补充B族维生素。

**锌** 造成大量掉头发，并且会让头发长得缓慢。饮食补锌可多吃瘦肉、牡蛎、坚果、谷物等。 (杜静)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 柚子挑水滴状的最好



柚子是很多人喜欢的水果，其香气浓郁、酸甜可口，应该如何挑选？好的柚子外形应该是上尖下宽，即柚颈较短，果体底部则宽大平整，像一个不倒翁或水滴状的最好。此外，好柚子表皮光滑细致，具有光泽。还可以按压果皮，若不容易按下去，则表示果肉较紧实，属于皮薄肉多的好柚子。

#### 长发并不会吸收更多营养



头发露出头皮的部分，也就是毛干，其主要成分是角质蛋白，由已经死亡的角质细胞组成，死亡的角质细胞没有新陈代谢，不会消耗人体的营养。而毛囊每分每秒都在代谢，无论头发长短，健康的毛囊都会按时按量地长出头发，并不会因为头发长而多吸收人体营养。

### 红灯

#### 坐飞机不推荐喝含汽饮料



坐飞机时喝含汽饮料会让你吞下大量空气，并以打嗝或胀气的形式排出；当飞机起飞后，气压增高，体内的这些气体还可能会膨胀，导致腹痛。如果想减少长途飞行的不适感，及时补充水分是必要的，矿泉水、白开水都是不错的选择。

#### 洗头时不要用指甲刮头皮



皮肤科医生提醒，洗头时，不要用指甲刮头皮，而要用指腹以画圈的方式按摩清洗。此外，洗发水打出泡沫后再抹到头发上，护发素宜涂到离发根1-2厘米的地方。冲洗时多冲几遍，如果洗发水残留在头发上，容易沾上灰尘，也容易堵塞毛囊。

·广告·

### 门头沟区城管执法局

#### 多措并举做好大风天气应对工作

秋冬季是大风天气预警的高发期，门头沟区城管执法局积极下好先手棋、打好主动仗，切实做好辖区大风天气应对工作。

启动大风天气执法检查，落实各项工作措施，把应对重点工作抓实、抓细、抓好。按照应急预案，针对施工现场擅自土方作业、土方未覆盖、车辆道路遗撒、施工扬尘等违法行为及时责令相关责任人整改。

对辖区门前三包、责任单位及施工工地进行隐患排查；针对户外广告、牌匾标识等重

要部位进行巡查，防止安全隐患发生；检查施工现场苫盖情况，避免扬尘等施工作业；强化运输车辆管理，严查渣土运输违规行为，严查道路洒漏遗撒；在大风预警启动期间，停止土方作业，提前对暴露的土石方进行覆盖，并采取相应的降尘防尘措施。

加大巡查检查力度，依法查处辖区内露天烧烤、焚烧垃圾、户外广告、牌匾灯箱相关违法行为，做好大风天气应对工作，遇有突发事件第一时间处置并报告。

(成光)