

## 关注血压 谨防“假期综合征”

2020年10月09日

作者：陶婷婷



《中国心血管健康与疾病报告2019》显示,近年来,中国心脑血管疾病年轻化趋势明显。中国 $\geq 18$ 岁居民血压正常高值检出粗率为39.1%，加权率为41.3%。2017年，中国有254万人死于高收缩压，其中95.7%死于心血管病。如果治疗所有高血压患者，每年将减少80.3万例心血管病事件，获得120万健康生命年。今年10月8日是全国高血压日。今年的主题是“18岁以上知晓血压”，以促进18岁及以上成人定期自我监测血压为重点，开展高血压防治健康教育和科普宣传，控制高血压危险因素，指导群众做好自我血压管理，切实提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

记者昨日从沪上多家医院了解到，国庆假期结束前，“就诊小高峰”也如期而至，前往就诊的患者集中在高血压、心脑血管疾病等，不少年轻人也在其中。上海远大心胸医院心内科宋贺主任指出，最近是季节转换时节，一些对季节敏感的患者本就容易出现血压波动，再加之部分患者在

小长假中过度劳累，很容易出现身体不适。对此，宋贺主任提醒市民，血压不放假，节日更应关注高血压，在享受美好假期的同时，记得合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡.....把血压控制在一个相对稳定的状态。

双节进入尾声，心血管病患者扎堆就诊

提醒：年轻人也应关注高血压

近日，上海50岁的李女士(化名)睁着“熊猫眼”，一副疲惫不堪的样子前往医院门诊就诊。她称，国庆节期间，走亲访友、外出旅游，没有按时服用降压药，最近早上醒来的时候，就觉得头晕眼花，状态非常不好。她担心是自己的高血压严重了。宋贺主任称，像李女士这样的，是典型的“假期综合症”症状。由于节日期间人们忙于外出旅游、聚亲会友、通宵娱乐等，打乱了原来的生活规律和作息时间，这样很容易导致血压升高。

“患高血压的年轻人越来越多”，宋贺主任表示，近几年来，高血压低龄化趋势明显，18岁就患病的不在少数，青年人需养成科学健康的生活习惯，警惕高血压。小杜近期来经常头晕脑胀，不见缓解，来到医院检查时发现低压达到100mmHg，被诊断为高血压。在医生的询问下得知，小杜国庆期间作息没有规律，经常熬夜通宵打游戏，吃高热量的食物、吸烟，再加上很少运动，才会导致了身体出了问题。

对于自己被诊断为高血压，小杜表示很吃惊，在他的印象里，高血压只和老年人有关，和年轻人没什么关系。宋贺主任介绍到，很多人都觉得自己还年轻，很少去关注血压问题，毫不在意自己不科学、不健康的生活和饮食习惯，就算身体不适也不会想到是血压的问题。

国庆遇上中秋，月饼邂逅火锅、烤肉

专家：血压不放假 节日更应关注高血压

家住浦东52岁的王阿姨，患高血压已有8年，平时主要靠药物控制血压。近日，王阿姨却突感头昏心慌，赶到心血管专科医院门诊，一量血压，竟高达180/100mmHg。明明跟平时一样吃了降压药，可血压为什么控制不住了呢？医生仔细询问得知，王阿姨很喜欢吃甜食，尤爱甜甜的广式月饼和苏式月饼，最近中秋节刚过去，家里有很多各式各样的月饼，王阿姨一时没忍住，就吃了很多。

宋贺主任表示，患有高血压、高血脂等病的患者最好不要过多的食用月饼。无论是鲜肉月饼、火腿月饼，还是甜味的广式或苏式月饼，其含钠量都很高，吃多了容易导致血压升高。并且月饼中的糖分和丰富的油脂会增加血液的粘稠度，容易导致心脏缺血，严重时可能会诱发心肌梗塞。

国庆8天小长假已经进入尾声，张女士打算和家人小聚，在火锅店点了一桌子菜和冷饮，边吃边喝。半杯冰饮料下肚，张女士突然感到头痛、头晕、想吐，被家人赶忙送到医院救治。医生表示，在吃火锅时喝下热汤后如果立刻喝冷饮，会出现胃肠道的不适，还会造成血压起伏过大，引发身体不适症状。如果心脏本身血液循环就不好，这种情况还可能导致缺氧，造成心肌梗死。

小长假期间，高血压患者外出旅游需要注意什么呢？

国庆长假许多人有外出旅行的打算，专家提醒，高血压等慢性病患者出行应注意心血管健康。

上海远大心胸医院心内科宋贺主任表示，慢性心血管疾病患者若外出旅游，应备好常用药、急救药，谨遵医嘱、按时按量服药，以免出现意外。

饮食起居方面，心血管疾病患者要避免暴饮暴食；避免吸烟，饮酒也需适量。此外，出游节奏要慢，不要快跑，行程安排不要过于紧密，活动量不宜太大，注意休息。此外，国庆长假期间，天气逐渐转凉，高血压病人应当注意血压波动，避免情绪激动，以免造成血压急性升高，引发脑出血、中风等脑血管意外。冠心病病人尤其应当注意防寒保暖，清淡饮食，戒烟，以免引发心绞痛甚至心肌梗死。

温馨提醒：高血压病人最好把病历资料带在身上，如果出现意外，便于当地医院医生了解病情，对照采取措施，提高治疗针对性。

编辑：liuchun 审核：liuchun

证件信息：沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



([//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59](http://bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59))