



# 遭遇“倒春寒”， 高血压患者应避免血压剧烈波动



春季乍暖还寒容易造成高血压患者血管收缩、血压上升波动较大，如不及时采取有效预防措施，会突发脑溢血、中风危险。众所周知，高血压是一种终身疾病，血压根据人周围及自体环境而不断变化。安徽中医药大学第二附属医院心血管内科主任丁丽提醒，血压控制不佳可能会导致心肌梗死、脑血管意外等致残、致死的不良后果，因此，血压的良好控制是至关重要的。

李广兵 记者 马冰璐 文/图

高血压患者在春季应该注意哪些呢？且听丁丽主任来谈一谈。

## 1. 注意防风防寒

春季气温虽然不断升高，但早晚温差比较大，并且风沙比较多，老年人受到风寒的侵袭，会导致血管收缩，引起血压被动性的升高，尤其是骤然的升高很容易导致本就弹性不足的血管破裂，诱发中风。所以老年人一定要重视防风防寒，早上锻炼不要太早，外出注意增加衣物保暖。

## 2. 少吃油腻和刺激性食物

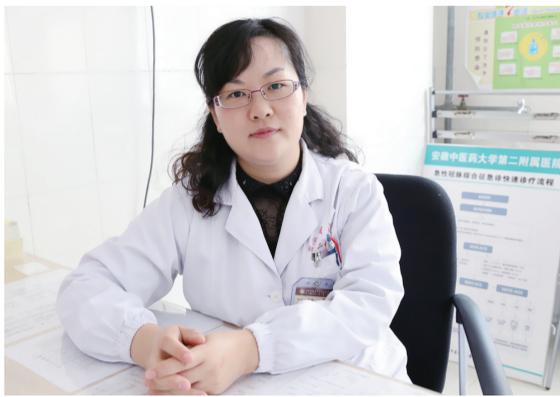
老年人内脏功能大都比较弱，油腻食物中的脂肪难以被充分分解，会导致血脂升高，影响血液流通，葱、姜、蒜等刺激性食物，容易激发肝火上炎，引起血压波动，所以春季老年人的饮食要清淡一些，多吃一些蔬菜和水果，少吃大鱼大肉和辣椒等不利于健康的食物，为了保养肝脏，可以适当吃一些枸杞、山药等滋补肝肾、强健脾胃的药食两用的食物。

## 3. 积极消除抑郁、愤怒等不良情绪

中医认为，大怒伤肝，抑郁也会导致肝气不畅，而人体血压升高大都与肝功能不良有密切联系，老年人年龄大了，应当有较好的自我心理调节能力，春季到来，肝风内动，人们很容易出现郁闷、失落或愤怒等不良的心理情绪，在生活中有不少老年人因一时过于生气而导致心脏病、中风等突发疾病的例子。所以老年人在春季这样一个易发病的季节，一定要注意自我调整心理，保持平和的心境，有利于稳定血压。

## 4. 适度运动

虽然坚持户外锻炼，可增强人体免疫力，改善机体代谢，吸入新鲜空气，可改善心脑血管的氧气供应，增强大脑对心脏血管收缩舒张功能的调节，但需适度运动、量力而行，否则只会适得其反，引发血压波动，甚至诱发心脑血管意外。中医认为久卧伤气，气血运行不畅，血压会出现波动。运动少，看似静养，实则伤身，还会影响情绪，也是血压波动的一个诱因。



名医简介

丁丽 安徽中医药大学第二附属医院副主任医师，心血管内科主任，全国老中医药专家学术经验继承人。安徽省中西医结合心血管病专业委员会委员，安徽省慢病防治委员会委员，安徽省老年病协会会员，中国针灸学会委员。从事心内科临床工作近20年，擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。

## 5. 规律用药

高血压患者一定要坚持服用降压药物，并注意监测血压，不能随便停药，血压稳定对患者来说意义重大，异常波动会带来严重后果。即使没有感觉不舒服，也应该坚持吃药。否则，是很危险的，随意的停药和等血压高了之后再吃很容易造成血压的反弹。在反弹的过程中，身体的一些器官就会不知不觉地受到伤害。丁丽主任建议，当血压降到正常的范围后，可以适当减小药量，但是不能随便停药。

## 6. 中医药膳

中医认为，春季对应肝，肝气、肝阳在春季容易上亢。肝之阳气上亢时，人常常表现为面红目赤、头昏脑涨、耳鸣口苦、急躁易怒等，中医对春季血压升高及血压上下波动的治疗，从平肝潜阳入手，这样能有效消除春季血压异常波动的病因，从而起到稳血压，避免意外的作用。

**菊明茶：**菊花6克，决明子3克，开水冲泡，当茶频饮，喝完可续水，每日1剂，一般连续饮用3~5天。决明子和菊花都是入肝经的良药，可以清肝火、潜肝阳，对眩晕、头痛、眼胀者有良效。需要注意，此药茶不适宜胃寒者长期饮服，血压稳定即可停饮。

**静心敷药：**女贞子15克，决明子10克，粉碎成末，与冰片5克混匀，于每晚临睡前，用陈醋将药末调成稠糊，敷于双足涌泉穴，上面用无菌纱布覆盖，胶布固定，晨起除去，连续敷7天。女贞子滋补肝肾，决明子平肝潜阳，冰片苦辛，散郁火，陈醋引药入经，敷于足底涌泉穴，对肝肾阴虚，肝阳上亢，表现为腰膝酸软、失眠多梦、口苦心烦、头涨的高血压患者有良效。

读者：为什么要做根管治疗？

专家：根管治疗术又称牙髓治疗，是治疗牙髓病及根尖周病最有效的一种方法。其原理是通过清创、化学和机械预备的方法，彻底清除根管内的炎症牙髓和坏死物质，并进行适当消毒，充填根管，以去除根管内容物对根尖周围组织的不良刺激，防止发生根尖周病变或促进根尖周病变的愈合。根管治疗的目的是，在于保存牙髓或牙根尖周围组织，使已被侵犯的牙齿仍能以一种良好的健康状态处于它的支持组织中，避免拔除或继续恶化至崩毁的命运。

记者 马冰璐

## 健康新闻

### 孩子乳牙脱落 新牙迟迟未萌出

专家提醒：应及时就医

星报讯(记者 马冰璐) 合肥8岁小姑娘琦琦(化名)右侧上颌乳牙脱落已有两年，新牙却迟迟未长出。日前，琦琦在父母的带领下来到安医大二附院口腔与颌面外科就诊。

接诊的方冬冬副主任医师为琦琦进行了详细检查，综合口腔颌面部CBCT检查后发现，琦琦右侧上颌正中有多枚未发育完全的牙齿形态组织，像一块块岩石挡住了右侧中切牙出口。医生判断，琦琦所患不是简单的恒牙迟萌，而是一种叫做组合型牙瘤的疾病，需要手术切除上颌骨牙瘤。为此，口腔颌面外科团队为琦琦制定了详细的手术方案，在手术室和麻醉与围术期医学学科的配合下，医生使用超声骨刀为琦琦进行了微创手术，手术取出十枚小牙齿形态的硬组织及囊壁组织。术后琦琦恢复良好，在正畸牵引下，大门牙已在正确的位置开始萌出。

方冬冬提醒，乳牙脱落而新牙长时间未长出时，父母应该尽早带孩子到口腔科检查。医生首先通过X片观察，根据牙胚、牙槽骨的发育情况制定不同的治疗方案。若颌骨内有牙瘤等牙源性肿瘤或囊肿存在时，应及时手术治疗，防止其影响孩子的成长。

儿童换牙期有哪些注意事项呢？方冬冬表示，首先要查看换下的牙齿能否自然脱落，同时还要注意新长出的恒牙，但是旧牙仍不掉的情况需要及时处理。随着现在食物的精细化，下颌双排牙(乳前牙未脱落，继承的恒牙早萌出)时有发生，很让家长担心。若是旧牙不掉一定要及时拔除旧牙，这样新牙才能顺利长好，避免新牙发生歪斜。

其次，换牙期间孩子的乳牙若是发生了蛀牙，需要根据乳牙蛀牙情况是否严重及时给予医治，若是蛀牙发生感染与炎症需要及时用药，避免乳牙的炎症影响到恒牙的萌出。

再次，如果新萌发的恒牙发生歪斜，需要观察牙齿歪斜的角度、歪斜的位置，看牙齿功能有没有障碍，咬合会不会发生创伤，若是咬合发生创伤一定要及早处理，避免创伤影响周围牙齿。

最后，孩子在早期换牙时，牙齿与牙龈之间的结构较为疏松，易导致食物嵌塞，并且孩子在掉牙的过程中乳牙发生了松动，经常影响到进食和刷牙，松动的牙齿也会牵扯牙龈导致疼痛。因此，孩子需要避免用到松动的牙齿吃东西，对于这一部位的卫生，家长也要督促孩子做好清洁。

**寻医问病**  
热线电话 0551-62620110  
邮箱 749868765@QQ.com

## 健康提醒

### 合理作息应对春困

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 春困是人体对春季气候的一种适应性反应，属于生理现象，但是值得人们注意的是，其中也含有一些病理因素，一些“春困”是疾病的表现。

应对春困，合肥市一院专家夏锡青提醒市民首先要调整好作息时间，保证充足的睡眠，在饮食上要多食用清

淡、新鲜、易消化的食物，同时喝些清淡的香茶也能醒脑助神，减轻春困。增加户外运动，适当的运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，这样有利于去劳解困。另外，对于长期伏案工作、学习的都市白领和学生们，当感觉头脑不清醒和胀痛时，应适当放松，眺望远方，给自己以视觉的良好刺激，有助于消除春困。