

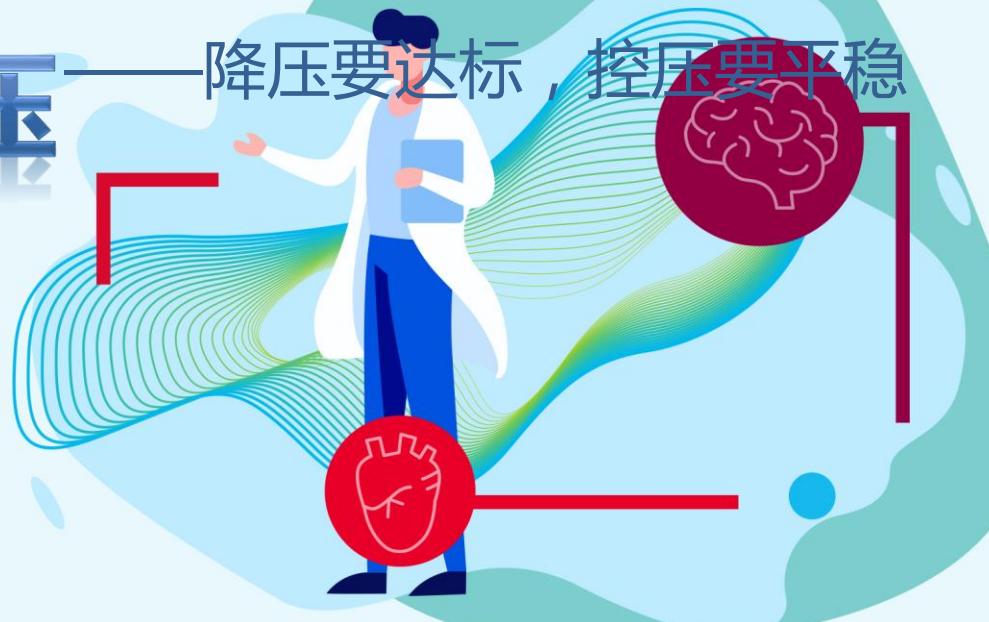
# 百姓健康

专家说

心脑血管疾病  
患者教育大讲堂

认识夏季高血压  
降压不松懈

——降压要达标，控压要平稳





## 夏季血压变化的面纱



## 血压管理不松懈

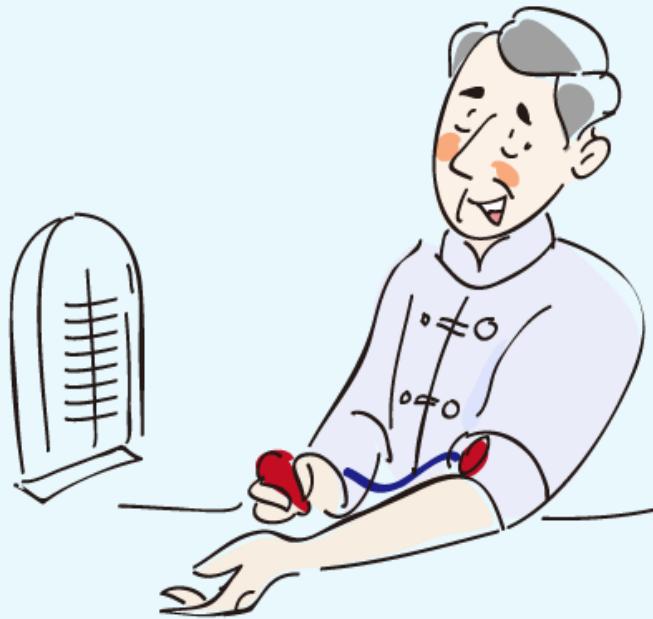


## 降压小提醒



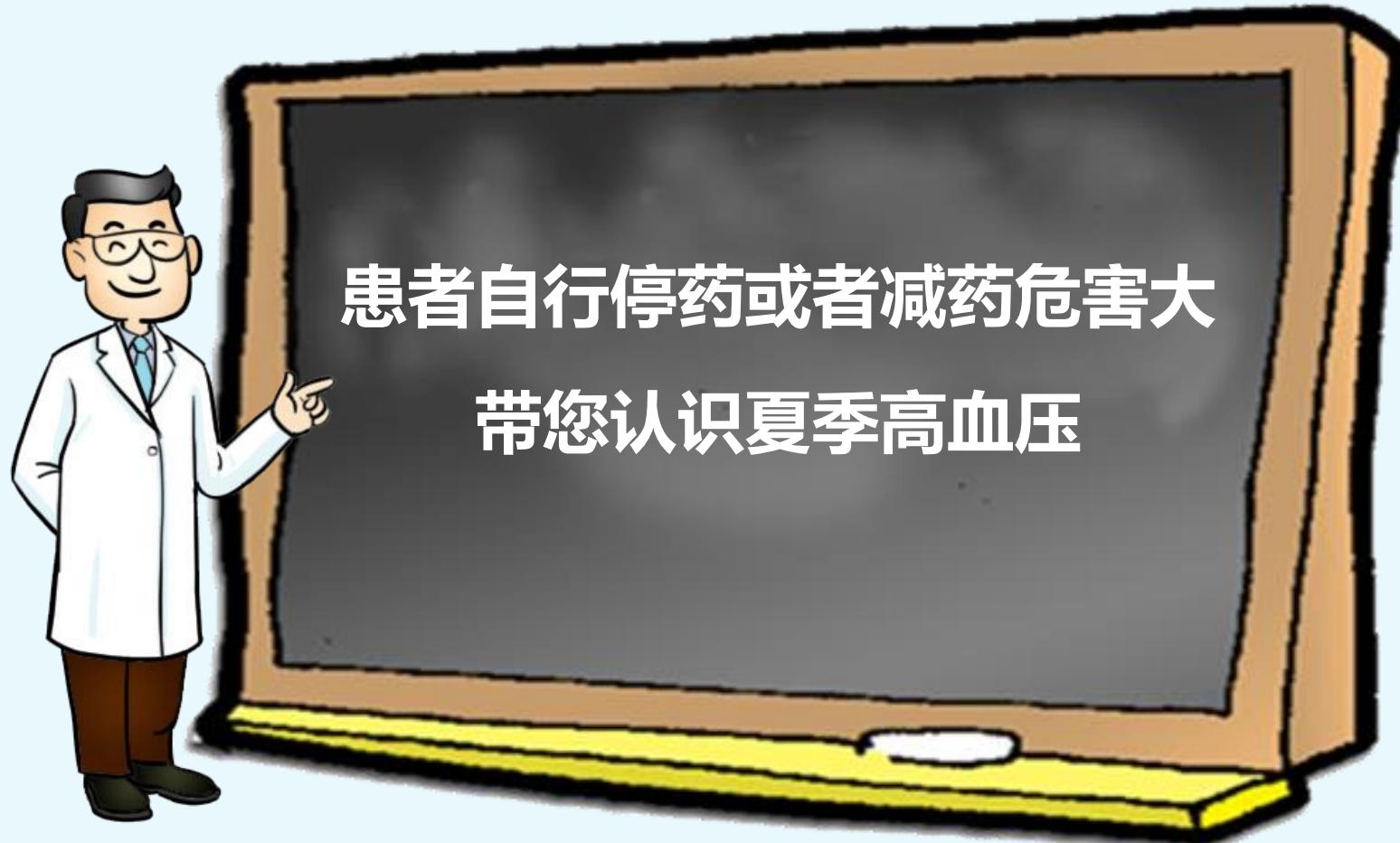


# 烈日炎炎，您可能感觉血压降得更好了



我最近白天测的血压比以前低了，是否可以停止服药或者减少剂量呢？







# 一般来说，夏季日间血压相比冬天会略低



$P=0.001$



夏季收缩压



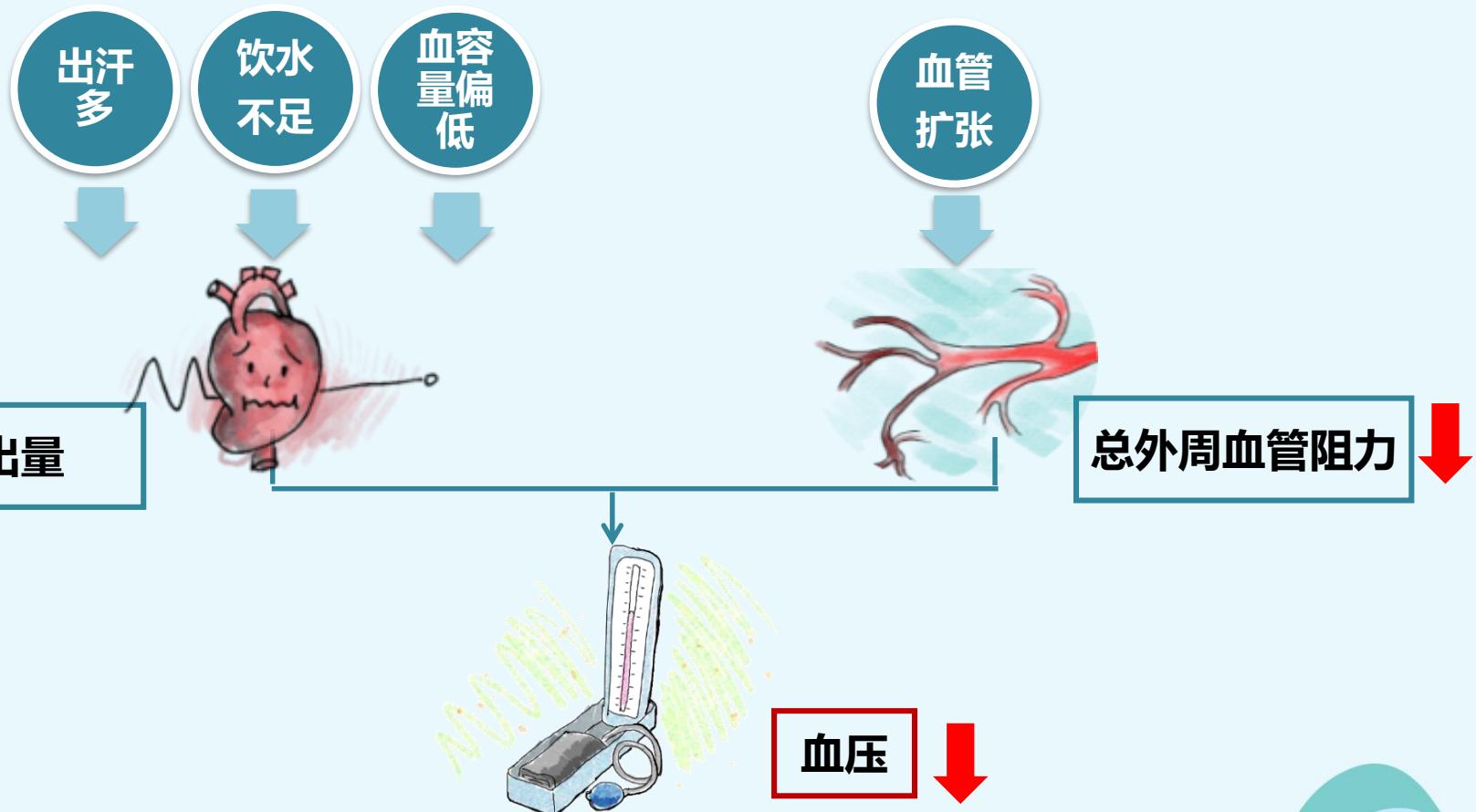
冬季收缩压



- 一项基于人群的大规模流行病学研究，分析动态血压随季节变化特点及影响因素
- 研究结果显示：夏季日间血压较冬季级降低（日间SBP下降2.4mmHg， $p=0.001$ ）



# 夏季白天血压降得更好的原因





# 但是，您可能不知道的是 一般夏季夜间的血压反而会增高



$P < 0.005$

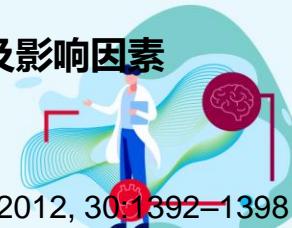
+2.3mmHg



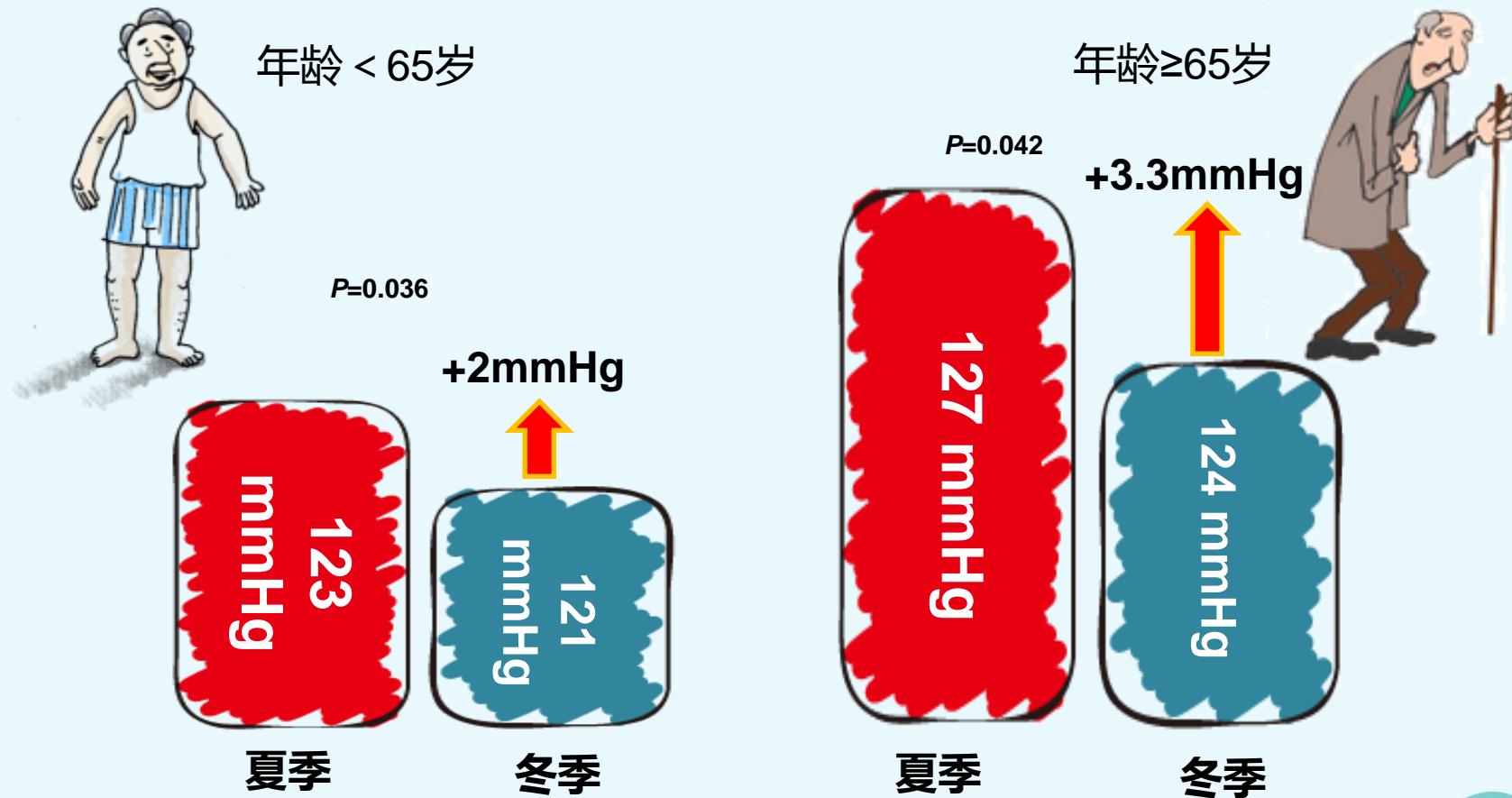
夏季收缩压      冬季收缩压



- 一项基于人群的大规模流行病学研究，分析动态血压随季节变化特点及影响因素
- 研究结果显示：夏季夜间收缩压较冬季增高 $2.3\text{mmHg}$ ,  $P < 0.005$



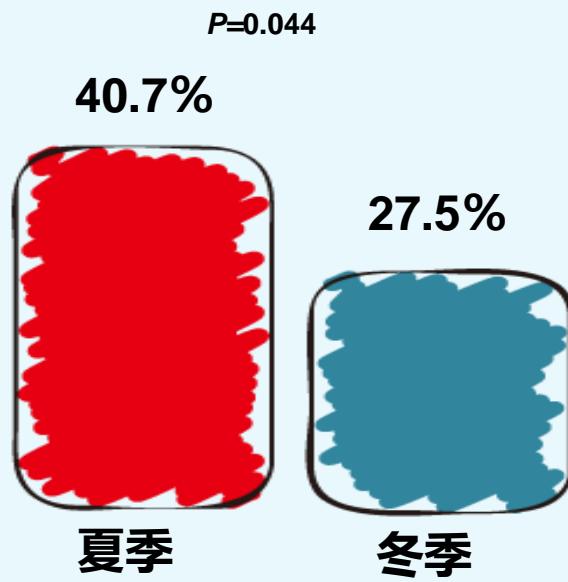
# 无论年龄大小，高血压患者夏季夜间收缩压更高



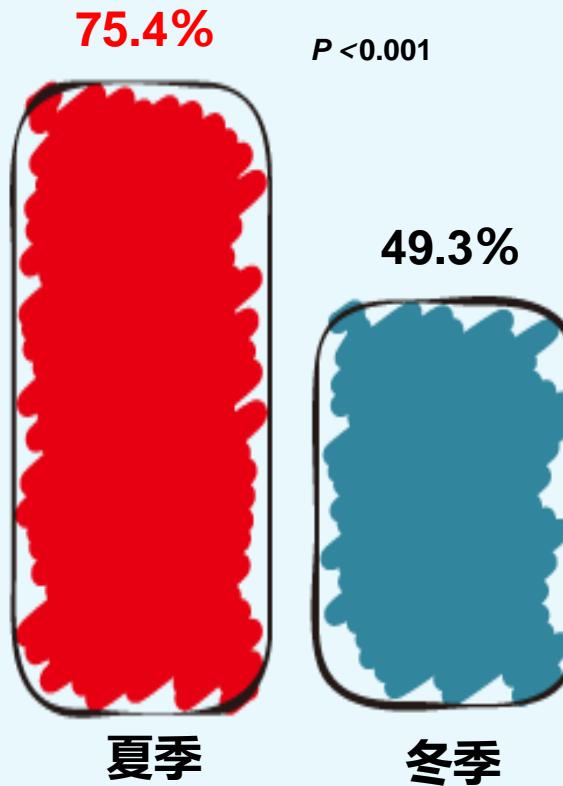
- 一项基于人群的大规模流行病学研究，分析动态血压随季节变化特点及影响因素
- 研究结果显示：无论年龄大于65岁，还是小于65岁的患者，夏季夜间收缩压较冬季更高

# 血压未达标患者发生夜间血压升高的比例更大

血压达标患者



血压未达标患者



- 一项基于人群的大规模流行病学研究，分析动态血压随季节变化特点及影响因素
- 研究结果显示：无论血压是否达标，患者夜间血压更高，尤其是未达标患者，夜间血压升高比例更高



# 夏季夜间血压增高的原因



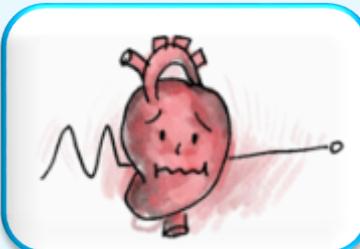
- 夏季睡眠质量下降  
(冬季因暖气会改善睡眠)

夏季降压药物的减量或停用





# 夜间血压增高危害大



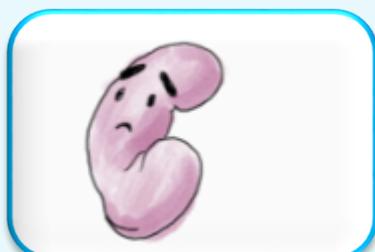
## 心脏损害:

- 左室增厚
- 冠心病心肌缺血
- 心源性猝死、心绞痛、心肌梗死等



## 脑损害:

- 认知功能障碍;
- 颅内出血
- 血栓形成、血管性痴呆等



## 肾脏损害:

- 长期夜间高血压肾功能明显下降, 表现为肌酐清除率的下降





# 因此，夏季降压不可松懈！





## 揭开夏季血压变化的面纱



## 夏季血压管理不松懈



## 夏季降压小提醒





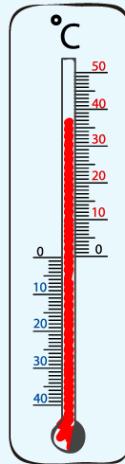
# 天气炎热时，适时补充水分

- 人一天约需水**2300毫升**
- 夏天高温环境里人体水分排出量可达**3300毫升**
- 大运动量时体内排出可高达**6600毫升**
- 根据排泄量调整饮水量
- 饮用白开水或含盐量1%的低盐水能有效补充水分





# 注意降温避暑



## 气温高时,尽量减少外出

最好不要在上午10点至下午4点时在烈日下行走。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等

## 空调室内外温差不宜太大

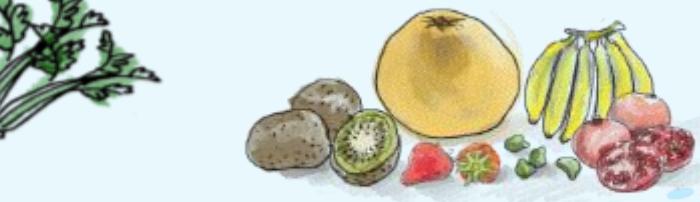
使用空调室内外温差不超过5度为宜，即使天气再热，空调室内温度也不宜低于摄氏24度。





# 饮食清淡为宜，多吃蔬菜水果

- 限制钠盐摄入：每日不超过**3克**
- 限制总热量：每日烹调油用量小于**25g**（半两，相当于2.5汤匙），减少动物食品和动物油摄入，适量选用橄榄油
- 营养均衡：适量蛋白质（鸡蛋、肉类），新鲜蔬菜水果，每天吃**8两-1斤**新鲜蔬菜，**1-2个**水果。如果您是伴有糖尿病的高血压患者，可选择低糖或中等含糖的水果（猕猴桃、柚子）每日进食200克左右做加餐食用
- 增加钙的摄入：每日**250-500毫升**脱脂或低脂牛奶





# 适量运动，“给血管做操”



**有氧运动**（健身操、骑自行车、慢跑）



**柔韧性练习**（每周2-3次，每次拉伸达到拉紧状态时即可，保持10-30秒，每个部位的拉伸重复2-4次）



**推、拉、拽、举等力量练习**（每周进行2-3次）

**运动时间**：清晨血压处于比较高的水平，不适宜运动，易发生心脑血管事件，因此最好选择**下午或傍晚**进行锻炼。

若您安静状态时血压未能很好控制或超过180/110mmHg，暂时禁忌运动



# 良好的睡眠有助于降压

- 睡眠差者24 小时动态血压监测发现大多数无昼夜节律，夜间血压未低于白天，夜间血压高使全身得不到充分休息，靶器官易受损。
- 高血压患者失眠后，次日血压升高，心率增快。
- 睡眠差者应找医生帮助调理，服用催眠药或助眠药，提高睡眠质量。





# 夏季白天监测血压发现降低时， 降压药物是否一定需要调整？

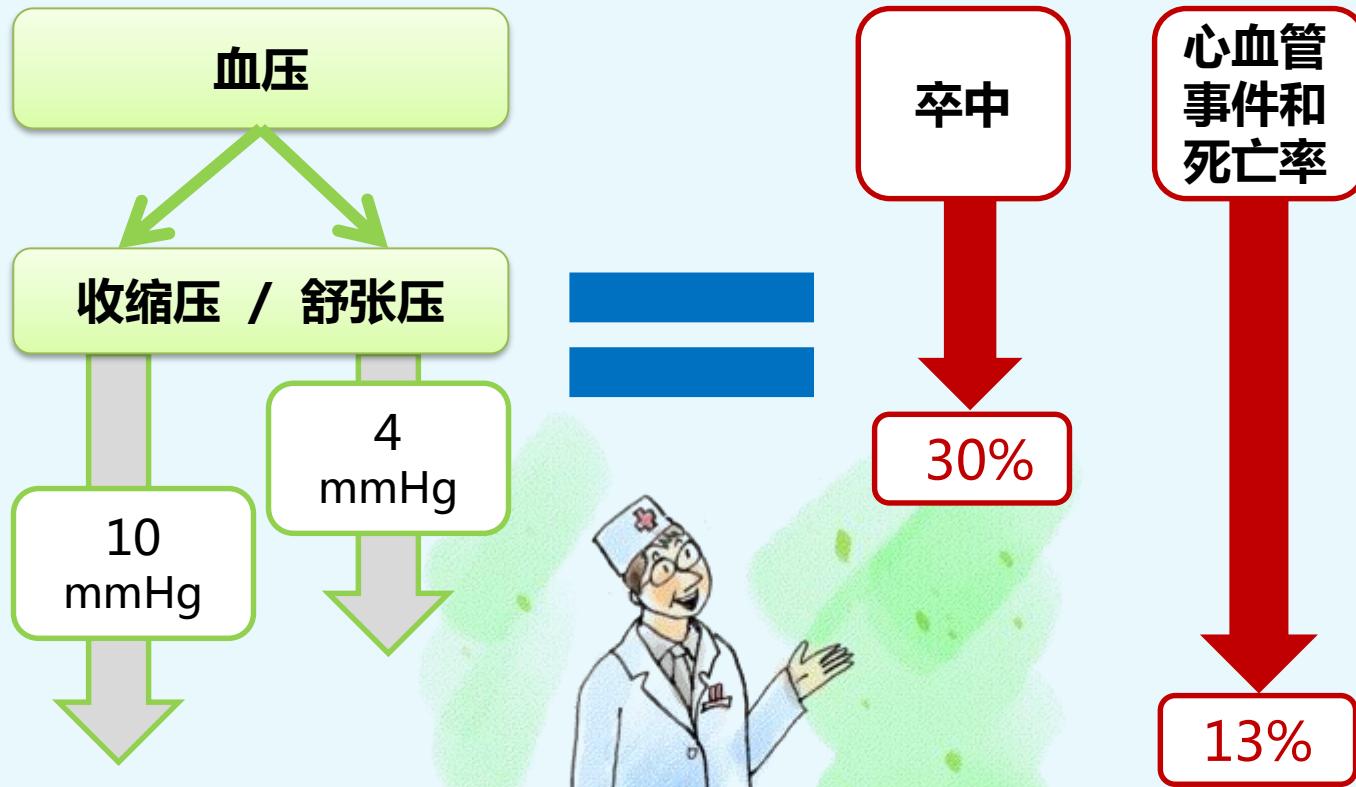




# “降压是硬道理”

## 早达标早获益；长期达标长期获益

降压达标将高血压患者的危险程度降到最低，最大获益





# 血压未达标患者，无需调整方案

血压达标，心血管风险降至**最低**

达标标准：

➤ 一般患者：

**140/90mmHg；**

➤ 老年患者：

**150/90mmHg**

➤ 合并肾脏疾病、糖尿病或病情稳定的冠心病患者：

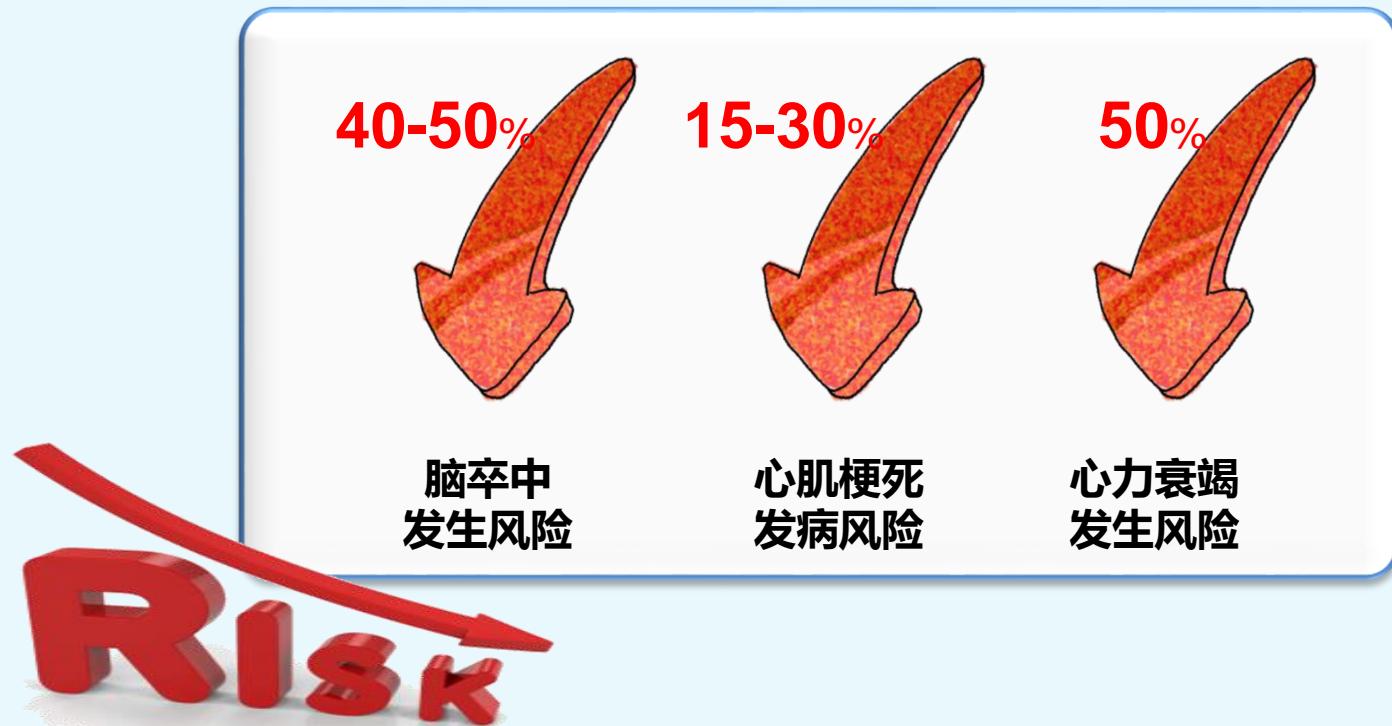
**130/80mmHg**





# 血压达标患者 若无特殊症状，坚持服药，长期获益

血压长期达标，显著减少心血管并发症的发生



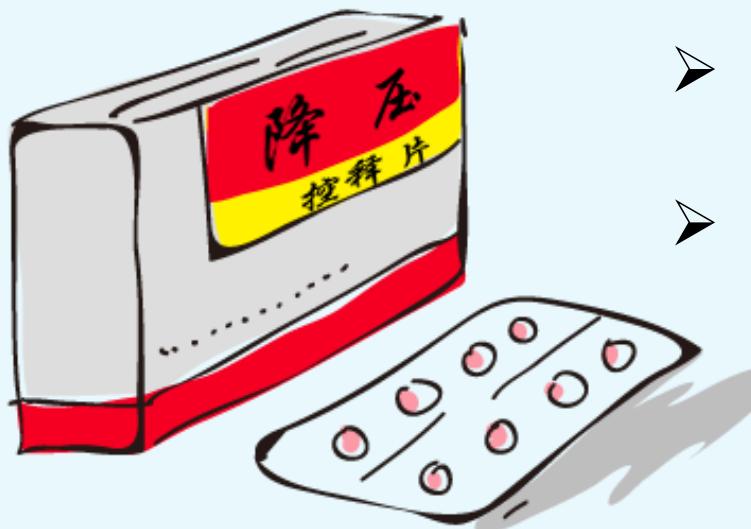


平稳控制夜间血压是夏季  
血压管理的重点





# 尽可能选用长效制剂 有助于昼夜平稳降压



- 坚持长期平稳有效的控制血压
- 尽可能使用一天一次给药而有持续24小时降压作用的长效药物，以达到平稳降压





## 选择长效、服用次数少的降压药， 如：控释片

控释片：一日一次，服用方便

服用控释片注意事项：

- 整片服用，请勿咬、嚼、掰等。
- 药物成分被吸收后，空药片完整地经肠道排出，这是正常现象。





# 控释片24小时平稳降压，有助夜间血压控制

- 控释片**24小时平稳降压**，长时间保持有效血药浓度；
- **服药方便**；



激光在药片上打了一个非常精确的小孔，是药物在24小时内以恒定的速度从释放孔内释放出来。





## 揭开夏季血压变化的面纱



## 夏季血压管理不松懈



## 夏季降压小提醒





# 您做到坚持服药了吗？

高血压者要牢记

何时服药要知道

多服漏服皆不好

降压不稳更糟糕

突然停药危害大

坚持服药有保障

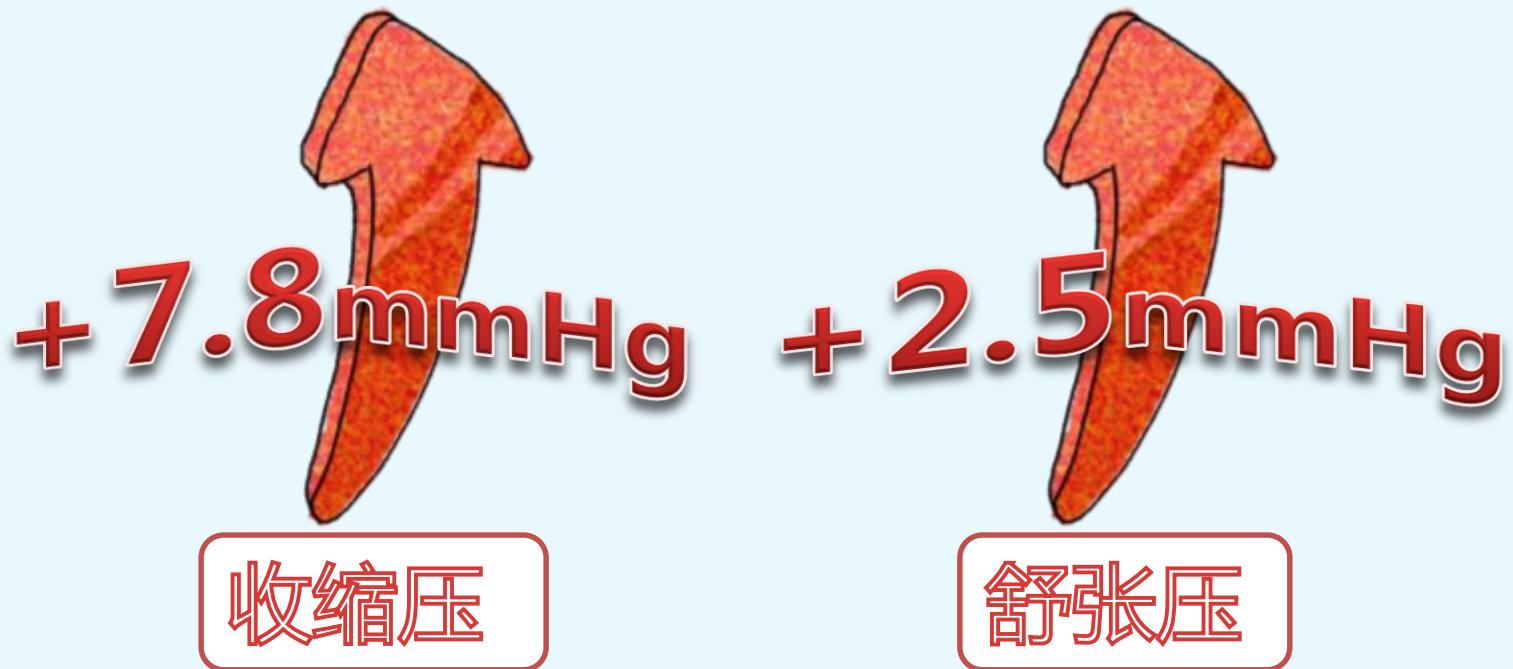
血压控制做得好

美好生活就在这





# 停药升高血压，造成血压波动



停药一次

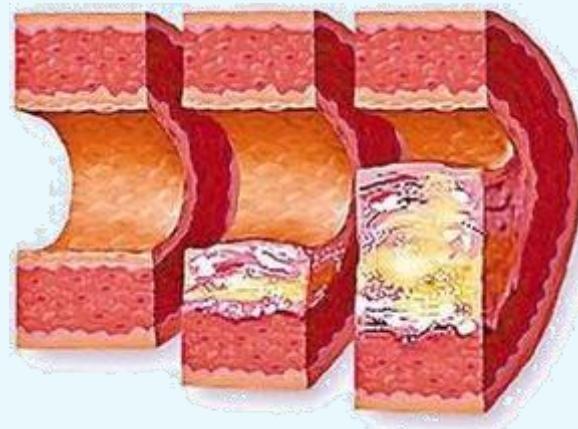




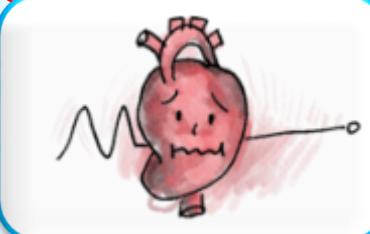
# 停药造成血压波动很危险

停用降压药增加的血压波动危害巨大

早期动脉粥样硬化



收缩压波动      舒张压波动



心肌梗死、心绞痛



中风 / 脑梗死



外周动脉疾病

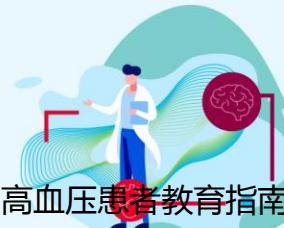
Circulation. 2000;102:1536.



# 因此，血压降低也不能自行停药！



高血压病患者在炎热的夏季会减少药物剂量，或自行停药，这可能会导致血压的巨大波动。





# 避免漏服药物的小窍门



使用电子定时药盒



家人提醒



手机软件提醒



使用特殊药盒



出门准备两份药





# 夏季血压回落喜忧参半， 平稳控压不可大意， 坚持降压达标，安度夏日！





# 硝苯地平控释片简要处方

- 【药品名称】

通用名称: 硝苯地平控释片

商品名称: 拜新同® ( Adalat® )

- 【成份】 本品主要成份为硝苯地平

- 【适应症】 1. 高血压 2. 冠心病 慢性稳定型心绞痛 ( 劳累性心绞痛 )

- 【用法用量】 治疗时应尽可能按个体情况用药。吞服。

1. 高血压 : 30mg 片剂 , 一次一片 , 一日一次 ; 60mg 片剂 , 一次一片 , 一日一次

2. 冠心病 : 30mg 片剂 , 一次一片 , 一日一次 ; 60mg 片剂 , 一次一片 , 一日一次

- [不良反应] 常见不良反应主要见于头痛、水肿、血管扩张、便秘、感觉不适等，少见不良反应有变态反应、焦虑、睡眠异常、眩晕、偏头痛、头晕、震颤、视觉异常、心悸、低血压、昏厥、鼻充血、胃肠和腹部疼痛、一过性肝酶升高、红斑、肌肉痉挛、多尿、排尿困难等，详见说明书。

- 【禁忌】 禁用于已知对硝苯地平或本品中任何成份过敏者；不得与利福平合用；禁用于心源性休克、有KOCK小囊患者及怀孕20周内和哺乳期妇女。

- 【注意事项】

1 对于心力衰竭及严重主动脉瓣狭窄的患者，当血压很低时(收缩压<90mmHg的严重低血压)，服用本品，应十分慎重。

2. 本品有不可变形的物质，因此胃肠道严重狭窄的患者使用本品时应慎重。本品有不可吸收的外壳，这样可使药品缓慢释放进入人体内吸收。完整的空药片可在粪便中发现。 3. 硝苯地平通过细胞色素P4503A4系统代谢消除。因此对细胞色素P4503A4系统有抑制或诱导作用的药物可能改变硝苯地平的首过效应或清除率。 4. 硝苯地平控释片含有光敏性的活性成份，因此本品应避光保存。药片应防潮，从铝塑板中取出后应立即服用。( 详见说明书 )。

- 【药物分类】 处方药

• 【批准文号】 30mg : 国药准字J20130115      60mg : 国药准字J20140069

• 【进口药品注册证号】 30mg : H20130332      60mg : H20130334

- 【生产企业】

• 企业名称 : Bayer Pharma AG , 生产地址 : 51368 Leverkusen, Germany

• [分包装企业] 企业名称 : 拜耳医药保健有限公司 生产地址 : 北京市北京经济技术开发区荣京东街7号

- 【说明书版本】

- 核准日期 : 2006年11月23日 ; 修改日期 : 2014年05月18日

• 关于本产品完整的处方信息请参阅产品说明书





謝 謝

