

降低可能是假象 擅自停药风险高 夏天的血压很会“伪装”

65岁的张阿姨患高血压多年，近期发现血压连续几天都在110/70毫米汞柱左右，以为高血压“缓解了”，便自作主张停了药。没想到一周后，她突发脑出血，被家人紧急送医治疗。每到夏天，很多高血压患者都有同样的误区——认为入夏后，高血压会“缓解”而放松警惕。事实上，夏天不是高血压的“假期”，血压下降只是血管的“障眼法”。

夏天血压之所以会降低，是基于人体正常生理调节。一方面，高温让皮肤血管扩张，血流阻力减小，血压自然下降；另一方面，出汗增多会导致水分和盐分流失，血液总量（血容量）减少，对血管壁的压力也随之降低。既往研究显示，夏季收缩压（高压）平均可比冬季低5至10毫米汞柱。

在此情况下，高血压看似“缓解”，实则潜藏多重风险：

风险1：白天正常，夜间升高。很多患者白天测血压发现数值“达标”，便放松警惕，殊不知夏季夜间血压可能比冬天还高。数据显示，尽管夏季日间收缩压较冬季下降，但夜间收缩压反而升高3.1毫米汞柱。夏季不少高血压患者会减量或停用降压药物；同时，夏季高温让人烦躁不安，而情绪波动会引起血压升高，加上很多人睡眠质量下降，均会加剧夜间高血压。

风险2：出汗增多，血液黏稠。高温天气下，人体大量出汗会使血液浓缩，黏稠度升高，极易形成血栓，堵塞心脑血管，引发心梗或脑卒中。

风险3：室内外温差大，血管“受惊”。夏天室外温度高，很多人在夏天喜欢把室内空调温度

降得很低，比如调到18℃，而室外温度可能有39℃，温差可达21℃。反复进出空调房，可使血管骤然收缩、扩张，血压剧烈波动，对血管壁冲击巨大，极易诱发心脑血管事件。

因此，夏季高血压患者不应擅自减药。降压药控制下的血压正常是药物起效了，并非病被治好了。若擅自停药，血压在接下来的几天内看似平稳，实则药物残留的“假象期”，之后会“报复性反弹”，飙升到远超服药前的水平，极易导致血管破裂，诱发脑出血或心梗。生活中，如果连续监测血压5至7天（每天早晚各一次），收缩压持续低于110毫米汞柱，或者伴有头晕、乏力、站立不稳等低血压症状，应及时咨询医生调药，绝不能自行减停药。

调药时，往往涉及四类药物。一是利尿剂，如氢氯噻嗪，夏季血容量偏低，服用利尿剂可能诱发低血压，常优先调整。二是地平类，如硝苯地平，夏天扩血管作用与高温叠加，易引起体位性低血压，也常作为减量选择。三是沙坦类或普利类，在夏季药效可能增强，但对心肾有保护作用，医生可能让部分患者维持使用而调整其他药。四是洛尔类，如美托洛尔，骤然停用可导致心率反跳、血压飙升，必须遵医嘱调整。

需注意，长效降压药必须每天规律服用，绝不能“吃吃停停”，所有调药决定均需遵医嘱进行。另外，老年高血压患者因血管弹性差，调药要慢；对于糖尿病或肾病患者，沙坦类、普利类药物有保护心肾作用，一般应维持使用；合并心衰或心梗病史者，洛尔类等药物对心脏有保护作用，切勿随意停用。 据《生命时报》



3个常见的饮食习惯 可能正在悄悄伤肝

说到伤肝，很多人可能会想到喝酒、乱吃药、熬夜，但你可能不知道，许多人都有的3个饮食习惯，也可能正在悄悄伤肝。即便看起来吃得不多、体重正常，肝脏仍可能在堆积脂质，久而久之变成脂肪肝。

伤肝行为：吃的食物中，有太多果糖

即便你体重不变，甚至体重减轻，但吃了太多添加糖的饮食，也会诱发脂肪肝。只要每天摄入80克果糖（相当于大约0.8升普通软饮料），就会促进肝脏中的脂肪生成。接触时间越长，疾病进展越严重。

伤肝行为：吃太多的精制碳水

每顿都吃下太多精制碳水食物，血糖水平一直居高不下，需要靶器官每天加班加点干活。时间久了，靶器官不堪重负，就可能发生胰岛素抵抗。胰岛素抵抗，是脂肪肝发生主要因素。

伤肝行为：为了减肥，疯狂节食

吃太少的时候，身体能源不够，脂肪就被动员起来提供能量，身体内部会产生大量的游离脂肪酸，刺激肝脏中脂质的变多。另一方面，肝脏转运、分解脂质需要蛋白质，但很多人节食的时候，蛋白质大概率是没有吃够的，肝脏中多余的脂质就消化分解不了，久而久之，辛苦节食减肥反而变成脂肪肝了。 星报综合

保健食品绝不能替代药品

从法律角度看，保健食品是具有特定保健功能的食品，不以治疗疾病为目的，不能替代药物治疗疾病。药品是用于预防、治疗、诊断疾病，有明确适应证或功能主治、用法用量的物质。二者本质不同，不可相互替代。

从监管标准看，药品上市前必须经过严格的临床试验，验证其安全性、有效性。保健食品则实行注册或备案管理，无需经过与药品同等严格的临床试验。

从实际风险看，用保健食品替代药品，轻则延误病情，重则危及生命。例如，高血压患者停用降压药，改服声称具有“辅助降血压”功能的保健食品，可能导致血压骤升，增加脑卒中的发生风险。那么，大家该如何区分保健食品与药品呢？老年人可通过“三看”快速辨别。

一看批准文号与标识

药品外包装标注“国药准字”，非处方药有OTC标识。保健食品则有国家统一的“蓝帽子”标志，下方标注“保健食品”字样及批准文号。普通食品仅有食品生产许可证编号（SC开头），无上述特殊标识。

二看功能声称

药品说明书会标注“功能主治”或“适应证”，如“用于治疗高血压”“用于治疗2型糖尿病”，表述精准，指向具体疾病。保健食品只可标注“保健功能”或“适宜人群”，如“适宜血脂偏高者”，不得涉及疾病预防、治疗功能。

三看警示语

保健食品标签上必有“本品不能替代药物”的声明，且位置醒目。药品说明书则详细标注不良反应、禁忌、注意事项等内容，信息完备程度远超保健食品。 来源：健康中国



养生妙方

小暑节气，这些养生要点请收藏

7月7日小暑节气，标志着盛夏正式登场，气候特点是“暑湿交蒸”（高温、高湿）。此时人体易耗气伤津、脾胃易受湿邪困阻，养生需顺应“清热解暑、健脾祛湿、养心护阳”的原则。养生要点如下：

饮食调养：清热祛湿，健脾护阳

清热解暑：多食用清热利湿、生津解暑的食物，如绿豆、苦瓜、冬瓜、荷叶、丝瓜、西瓜等，可煮绿豆汤、冬瓜汤、荷叶粥，以补充流失的津液。

健脾祛湿：小暑湿邪重，宜多食健脾化湿的食材，如薏米、赤小豆、山药、莲子，可煮红豆薏米粥，帮助排出体内湿气，改善脾胃运化。

温中护阳：忌过度贪凉，少食冰冷冷饮和生冷瓜果，以免损伤脾胃阳气；可适当食用生姜（“夏吃姜”），温中散寒，保护阳气。

清淡易消化：饮食宜清淡，少油腻、辛辣，少食多餐，减轻脾胃负担，预防肠胃疾病。

起居调养：避暑护阳，规律作息

晚睡早起，注重午休：顺应昼长夜短，晚睡（不晚于23点）早起，保证7-8小时睡眠；中午（11:00-13:00）宜小憩20-30分钟，养心护阳，缓解疲劳。

避暑防寒：避开上午10点至下午4点的高温时段外出，外出做好防晒（戴帽、打伞）；室内空调温度建议控制在26-28℃，避免冷风直吹颈后、腰腹、脚踝，防止寒湿入侵。

保持通风：早晚气温较低时，勤开窗通风，保

持室内空气流通，避免久居空调房。

运动调养：少动多静，适度微汗

择时择地：选择清晨或傍晚气温相对凉爽时进行运动，避免烈日暴晒和剧烈运动，以防中暑和耗气伤津。

温和运动：推荐散步、太极拳、八段锦、瑜伽等舒缓运动，以微微出汗为宜，有助于毛孔疏泄、排湿浊，避免大汗淋漓。

运动后护理：运动后及时补充温水或淡盐水，忌大量饮用冷饮；出汗后及时擦干，休息片刻后再用温水洗澡，避免寒邪入侵。

情志调养：静心宁神，戒骄戒躁

心静自然凉：小暑时节心火旺盛，人易心浮气躁，需保持心态平和，避免大怒暴急，减少心火内生。

调节情绪：可通过听舒缓音乐、静坐冥想、阅读等方式平复烦躁情绪，保持乐观心态，预防“情志中暑”引发的失眠、心悸。

疾病预防：防暑降温，防病于未然

防中暑：注意防暑降温，及时补充水分，出现头晕、乏力、恶心等中暑症状时，及时转移至阴凉处并补充淡盐水。

防肠胃病：注意饮食卫生，饭菜煮熟煮透，避免食用变质食物，预防急性胃肠炎。

防心脑血管疾病：保持规律作息，避免熬夜和过度劳累，避免情绪剧烈波动，心脑血管疾病患者需按时服药。 星报综合