

天一热高血压“痊愈”了？是假象！

天气转热，有不少高血压患者发现自己白天的血压较以往明显降低，甚至降至“正常”，难道是高血压痊愈了？其实不然。下面，医学专家为您详解夏季如何控制血压。



为何夏季血压会偏低？

人体血压随着四季更替有所变化，通常表现为冬季血压较高，夏季较低。

血压是指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力，温度升高时，因为体表血管扩张，血管阻力减小，血压可能相应下降。还有一种可能，是因为高温

多汗，我们体表的水分蒸发增多，盐的丧失也随之增加，血液容量降低，血压自然下降。

对于高血压患者来说，夏天“高血压痊愈”是个假象，这时切不可放松对血压的监测和控制。自行减药、停药，对高血压患者来说更是危险行为。

降压方案需遵医嘱调整

高血压与气温、气压等气象要素的急剧变化有显著关系，人体调节的节奏跟不上气候变化的进展，因而导致高血压发病增多。特别是老年人因动脉硬化导致血管弹性下降，以及各脏器功能减退，对气候骤变的耐受性较差，所以在气候变化之前提前调整药物治疗方案可预防高血压发

病。气象预报约等于疾病预报，当每日气温变化较大，也就是当天最高气温和最低气温的差值超过10℃，或者气温在短期内变化较大时，建议患者在家监测和记录血压，超过正常范围及时到心血管专科就诊，调整降压方案。

高血压患者的度夏指南

适量运动

推荐收缩压小于160毫米汞柱和舒张压大于100毫米汞柱的高血压患者，每周进行5至7天、每次30至60分钟的中等强度有氧运动，且每周进行2至3次的抗阻力量练习。运动项目可选择骑车、游泳、健步走、跑步、羽毛球、乒乓球、健身操、团体类运动等有氧运动。

揉捏心经

手少阴心经在手臂位置的走行整体是在手臂的内后方，从腋窝沿上臂经过肘关节，再沿前臂内后方，行于手掌内侧，终止于小指外侧端。左手臂向前平

伸，掌心向上，右手屈臂，拇指点在左腋窝，其余四指与拇指对揉，拿住左臂内侧后缘。以8计数从腋窝一直揉捏到小指，左右交替。

抓握毛巾

将毛巾对折卷起，粗细度为一只手握住，大拇指和其他四指不相碰，用30%的力量攥紧毛巾2分钟，放松1分钟，左右手各重复2次，隔天1次。

靠墙静蹲

背靠墙，双腿下蹲至坐姿，大小腿夹角根据个人情况维持在90至120度，每天3-5组，每次1-3分钟。

胡馨

按三个穴位可缓解牙疼

牙疼不是病，疼起来真要命，但很多人不知道，牙疼的一些止疼开关在身上。

牙疼与手阳明经、足阳明经和肾经密切相关。手阳明经循行通过上齿和下齿，肠胃积热可导致牙疼；肾主骨，齿为骨之余，肾阴不足，虚火过旺也可引起牙疼。临床将牙疼分为风火牙疼、胃火牙疼和肾虚牙疼，均可按揉三个穴位缓解症状。

合谷穴

拇指指腹置于合谷穴(位于拇指和食指合拢后隆起肌肉最高处)，向第二掌骨骨膜缓缓用力，以出现酸胀感为度。

下关穴

当牙痛难忍，吃药也不管用，可以用大拇指对准牙痛一侧的下关穴(位于头部侧面，耳前约一横指处)，用力按住，以产生酸麻感。力度以能忍受的极限为度，还可配合揉捏等手法，持续至牙痛缓解。

颊车穴

颊车穴是治疗牙痛的要穴，明代《针灸大全》就有记载：“颊车可灸牙齿愈。”将中指指腹按于颊车穴(位于面颊部、下颌角前上方，耳下大约一横指处，咀嚼时肌肉隆起部分的凹陷处即是)，顺时针或逆时针按揉，带动皮下组织，以产生酸胀感为宜，使酸胀感传至牙根部。

张彤



药物过敏，如何应对？

药物过敏是一种常见的药物不良反应，症状多样，轻重不一。轻度过敏可能仅表现为皮肤瘙痒、红肿、荨麻疹等；而重度过敏则可能出现呼吸困难、喉头水肿、休克等严重症状。因此，在服用药物后，如果出现任何不适，尤其是上述症状，应高度警惕药物过敏的可能。那么，如何应对药物过敏呢？

立即停药

一旦确认药物过敏，应立即停止使用该药物，同时尽量避免使用与该药物结构相似或具有相同作用机制的其他药物，以免再次引发过敏反应。

寻求医疗救助

对于轻度过敏，患者可以在停药后观察症状是否缓解。对于重度过敏，患者应立即就医，接受紧急治疗。在就医过程中，患者应详细告知医生自己的过敏症状、用药史等信息，以便医生制定合适的治疗方案。

使用抗过敏药物

患者可以在医生的指导下使用抗过敏药物来缓解过敏症状，包括抗组胺药、糖皮质激素等。

记录过敏史

对于已经发生过药物过敏的患者，应详细记录过敏药物的名称、症状等信息，以便日后就医时告知医生，避免再次使用过敏药物。

为预防药物过敏，在服用药物前，患者应充分了解药物的成分、作用、不良反应等信息，以便在出现不适症状时及时识别并处理。在服用药物时，患者应遵循医嘱，按照规定的剂量和用法使用，避免自行增减剂量或更改用药方式。孕妇、儿童、老年人等特殊人群的药物代谢和排泄功能可能较弱，容易发生药物过敏，在用药时应格外注意。

钟杰

