

# 稳控三高有妙招：用药遵医嘱 节日饮食巧避坑

说起三高(高血压、高血脂、高血糖)管理,不少长辈存在误区:血压稍稳就擅自停降压药,如同给健康拆除炸弹;逢年过节放飞自我,大鱼大肉过量进食,结果血压血糖飙到预警线。今天就剖析这两大误区,送上能直接照做的避坑指南,让三高管理少走弯路。

## 降压药：停药不是省麻烦，而是找罪受

“头不晕、血压正常了,降压药还吃啥?”这是高血压患者最容易踩的致命误区。很多长辈把吃药当作负担,症状一缓解就偷偷停药,殊不知这相当于给血管埋下隐患。

高血压是终身慢性疾病,如同水管水压长期偏高,降压药是拧紧阀门的关键,并非治好了就扔的临时解药。头不晕,是药物稳住了血压,不是疾病自愈。一旦停药,水压会反弹甚至更高,血管像反复拉扯的橡皮筋,容易变脆破裂,心梗、中风风险直接翻倍。

还有长辈凭感觉调药:血压高就多吃一片,低了就少吃一

片,这同样危险。降压药剂量是医生根据年龄、血压情况、合并疾病量身定制的,擅自调整会让血压像坐过山车,忽高忽低更损伤心脏和肾脏。

分享5个实用的用药技巧,帮助养成习惯:

药盒放在牙刷旁、餐桌边,用日常动作提醒自己。手机设置早晚双闹钟,铃声选择温和款式避免受惊。使用分格药盒,每周日晚分好一周药量,吃没吃一目了然。让老伴、子女担任监督员,互相提醒。绑定固定活动,比如看完新闻联播就吃药,形成条件反射。

温馨提示:偶尔忘记吃一次不必慌张,下次按时吃即可,千万不要补吃双倍剂量,以免血压过低导致头晕摔倒。

## 节日饮食：团圆不添高，吃对才开心

逢年过节聚餐,面对好酒好菜,三高长辈常犯难:吃少了没滋味,吃多了怕指标飙升。只要避开隐形陷阱,选对吃法,照样能安心享团圆。

先避开三个饮食误区:

“无糖食品”不是免罪金牌。无糖糕点、饮料多含淀粉、麦芽糊精,吃多照样升高血糖,只能偶尔解馋。“清淡菜”可能藏油盐。清炒放半锅油,凉拌加大量酱油咸菜,看似清淡实则超标。喝酒助兴实则伤血管。酒精直接升高血压,还影响药效,最好滴酒不沾。

送上节日饮食口诀:主食换一换,蔬菜多一点,肉类挑一挑,烹饪减一减。具体做法如下:

主食方面,白米白面换成杂粮(小米、燕麦、玉米、糙米),每餐量控制在一个拳头大小。杂粮消化慢,延缓血糖上升且增加饱腹感。蔬菜方面,多吃绿叶菜、西兰花、黄瓜、番茄,每餐蔬菜占饭量一半,优先蒸、煮、凉拌,少放油盐,可用清蒸鱼汤拌青菜提味。肉类方面,选择瘦肉、鱼肉、去皮鸡肉,每餐量约一个掌心大小,避开肥肉、动物内脏,烹饪选清蒸、清炖,少选油炸、红烧。烹饪方式上,优先蒸、煮、炖、凉拌,用限盐勺控制盐量,每天摄入不超过5克(约一个啤酒瓶盖)。细节方面,细嚼

慢咽吃到七八分饱(不饿且还能再吃两口),多喝白开水少喝含糖饮料。不确定菜里盐量时,用清水涮一涮再吃。聚餐前吃点杂粮饼干、水果垫一垫,避免空腹吃太多油腻食物。节日期间别忘了监测血压血糖(尤其晨起),定期记录数值,复诊时提供给医生参考。

## 慢病管理，坚持才是王道

三高管理其实没那么复杂。用药上牢记不擅自停药、不随意调药、不忘吃药,用小技巧养成规律用药习惯。饮食上避开隐形陷阱,选对食材和烹饪方式,团圆聚餐也能不添高。

慢病管理如同过日子,不用刻意当苦行僧,只要找对方法、坚持下去,就能稳住血压、血糖、血脂,开开心心过好每一天。若有不确定的地方,及时咨询医生,专业指导才可靠。

(作者:孙枫 福州市仓山区城门镇卫生院 主治医师)

# 冬季防卒中 早防早治是关键

脑卒中,俗称“中风”,是我国居民健康的“头号杀手”,兼具高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率和经济负担重的“四高一重”特点。作为急性脑血管疾病,它因脑部血管突然破裂或阻塞,导致颅内血液循环异常而引发脑组织损伤,主要分为缺血性脑卒中(脑梗死,占比约70%)和出血性脑卒中(脑出血、蛛网膜下腔出血等)两大类。发病后易引发肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难等后遗症,严重影响生活质量。冬季是脑卒中高发季,做好科学防控与应急处置,对降低发病风险、改善救治效果至关重要。

## 冬季为何成为卒中“魔鬼季节”

气温跌破0℃时,脑血管疾病便进入高峰期。这是气候与人体生理变化共同作用的结果。低温刺激促使交感神经兴奋,导致全身血管收缩。老年人血管弹性下降、管壁硬化,收缩时承受的压力骤增,容易引发血压升高,进而增加血管破裂(脑出血)和血栓(脑梗死)的风险。

冬季脑卒中的发生有明显高发时段,这些时段身体处于血管收缩、血压波动的敏感状态,需格外警惕:

清晨6时至10时,是血压晨峰期,血压易骤升,为发病高峰;

气温骤降后24至48小时,身体难以及时适应降温,血管和血压的剧烈变化易诱发卒中;

洗澡后1小时内,尤其是热水浴后遇冷刺激,血管快速收缩、血压骤变,发病风险大幅增加。

脑卒中发病存在明显人群倾向性,以下高危群体冬季需强化防控:高血压、糖尿病、高脂血症患者;长期吸烟、过量饮酒人群;既往有短暂性脑缺血发作或卒中病史者。

## 提前设防，平安过冬

脑卒中可防可控,冬季重点做好以下措施:

规律监测血压,每日早晚各测1次,警惕血压波动超过20mmHg,发现异常及时就医调药。科学锻炼,避免过早晨练,上午10点后气温回升再外出,运

动前充分热身。防寒保暖,重点保护头、颈、手、足,外出佩戴帽子、围巾、手套。清淡饮食,每日盐摄入控制在5克以内,减少高脂高糖食物。稳定情绪,避免大喜大怒等情绪剧烈波动。

快速识别卒中,牢记“120”识别法:“1”看一张脸,是否不对称、口角歪斜;“2”查两只胳膊,是否单侧无力、抬举困难;“0”聆听语言,是否言语不清、表达含糊。发现疑似症状立即拨打120。突发剧烈头痛、肢体麻木、头晕等也可能是卒中前兆,切勿忽视。

脑梗死的救治关键在“早”,每延迟1分钟就有190万个脑细胞死亡,越早救治恢复机会越大。最佳治疗为静脉溶栓,部分患者需血管内治疗(取栓)。静脉溶栓治疗时间窗为发病后4.5小时内,取栓时间窗为发病6至24小时内,超出则治疗效果大幅下降。发现疑似症状第一时间拨打120,等待救护车时,让患者平卧、头偏向一侧,防止呕吐物误吸,切勿喂水、喂药。注意就近规范救

治,尽快送往卒中中心或具备救治能力的正规医疗机构。

## 别掉进这些防治误区

症状轻微时觉得没有必要小题大做;血压偏低就擅自停用降压药;认为保健品可以代替药物;发病后短期服用药物即可;自行服用药物预防,不遵医嘱。这些误区都需要警惕。

冬季卒中虽然凶险,但早防可筑牢防线,早治能挽回生命。无论是老年人还是中青年,都应重视冬季脑血管健康。脑卒中并非不治之症,牢记“早预防、早识别、早救治”的原则,做好日常防控,熟练掌握急救知识,就能有效守护自己和家人的脑健康。让每一次警惕都成为守护健康的屏障,平安度过卒中高发的“魔鬼季”。

(作者:张碧霞 闽侯县总医院 副主任医师)