

冬天量血压比夏天高多少高血压患者在冬天应注意什么？ -股识吧

一、我妈妈冬天的血压为什么比夏天的高呢？

血压随四季更替而有所变化。

一般表现为冬季血压升高而夏季血压较低。

可能与冬季环境温度较低，血管收缩，钠盐摄入量较多以及交感神经活性较高等因素有关。

二、为什么我的血压冬天太高而夏天正常

热心网友2022-12-03很多高血压患者在白天都非常关心自己的血压情况，稍有升高就赶紧采取措施，因此血压控制得比较好。

北京宣武医院心内科副主任医师刘力松说，夜间血压变化常常不容易被“逮着”而被患者忽视，在临床上就有因夜间血压控制不好而引起心衰的患者。

有的高血压患者，经过治疗后，白天血压已经正常或仅轻微升高，但夜间血压却明显升高，甚至达到危险程度。

刘大夫说，由于在夜间熟睡中，高血压患者不容易感觉到明显症状，一般在早上起床时，才能感觉到头晕、乏力等。

这种夜间血压升高的原因，目前还不很明确，有的认为是由于睡眠过程中，交感神经兴奋性增加，引起血管收缩，血压升高；

也有可能是药效维持时间短等。

在急诊中，常遇到有些脑出血、心衰等病人，他们发病的时间很多都不在白天，而是发生在夜间，这很可能就是夜里血压骤然升高的结果。

因此，高血压患者既要注意白天的血压升降情况，也要关心晚上的血压变化，最好在睡觉前测量血压，在起床后再监测血压。

如证实夜里血压骤升的情况，应在晚上适当服用降压药来控制。

三、高血压患者在冬天应注意什么？

高血压患者在冬天应注意：1. 注意防寒保暖，避免严寒刺激，特别是寒潮袭来，气温骤降时，要注意及时添加衣服。

高血压患者千万不能在冬季里衣衫单薄，所谓“爱得俏、冻得跳”，血压不太稳定的患者最好随身戴好帽子和口罩。

一些患者有晨练的习惯，一定要记住服完药后再出门。

2. 严格控制食盐摄入量，每天不多于6克，在饮食上应当多吃一些产热量高和营养丰富的食物，如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品，少吃油腻食物，戒烟限酒，并应保持大便通畅。

3. 坚持体育锻炼，提高耐寒能力。

可参加一些力所能及的文体活动，如户外散步、打太极拳、做气功等。

4. 适当控制情绪，谨防过度疲劳。

极度愤怒或紧张都可诱发脑卒中，因此，高血压病患者要保持乐观愉快的心情，切忌狂喜暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。

5. 坚持服药，保持血压稳定。

高血压病人服降压药时不可随意停药，特别是服氯压定、心得安、甲基多巴等降压药时更应注意。

据报道，如果突然停药，约有5%的病人可在40小时左右出现血压大幅度反跳。

因此，高血压病人应在医生的指导下，坚持服用相当长时间的维持量，使血压保持在较理想的水平。

6. 应该保持一个星期量一至二次血压，血压波动期应每天一量。

量血压时要使手臂处于放松状态，切忌将衣袖捋至上臂，此时测得的血压是不准确的。

四、为什么冬天高血压就会升高？

您好：这个心脑血管疾病和季节是有关系的，特别是高血压患者在秋冬季节更容易受到气温的影响，气温下降以后容易导致血管遇冷收缩，血管变得细小，血液不易流动，血压自然就会慢慢升高，在秋冬季节让患者饮食上注意不要吃凉的或者是冷的食物，尽量是热粥热菜，注意少食多餐，细嚼慢咽，三四五顿，七八分饱，不要暴饮暴食，低糖低盐低脂，戒烟少酒戒刺激性食物，辣椒等刺激性的食物当然是不能吃了，平时多食用新鲜的绿色蔬菜、水果，还有胡萝卜、黑木耳、燕麦片、燕麦粉、大枣、西红柿、红薯等、猪肉和海鲜不能吃，炖汤的话请注意把最上面的油层去掉后再喝，适量多喝白开水，睡前醒后大约半个小时都喝上一杯开水，早上醒后不能立即起床，停留个4、5分钟后再起床，要保持心情开朗和情绪稳定，多和大家聊天沟通、说说笑笑，情绪不要过于波动，不要经常生闷气，饭后多走走，适量活动身体，以身体微微出汗为最大活动量，记住一句话：管住嘴、迈开腿、情绪

稳定多喝水。

还有就是患者注意防寒保暖，不能冻着，不要摔跤，不要上厕所太用力，不要生气，要随和的面对人和事，心态要好。

适量让患者多吃一些可以辅助降压的食物，比如说芹菜、洋葱、海带等等。

让患者养成良好的科学饮食习惯和合理生活作息安排，不要起的太早，等到阳光普照再起床，不要一下子就起来，起床时在床上多躺几分钟等等。

祝患者早日康复，最好可以用一些可以调理血液环境的药物，从根本上消除高血压预防心脑血管疾病的并发。

五、冬天血压高，夏天正常是高血压吗

患者半小时内禁烟、禁咖啡、排空膀胱，安静环境下在有靠背的椅子安静休息至少5min。

取坐位或仰卧位测血压，被检查者上肢裸露伸直并轻度外展，肘部置于心脏同一水平，将气袖均匀紧贴皮肤缠于上臂这样量的值只要达到高血压标准就是高血压

六、人的血压是怎么变化的？

人的血压是经常地变化的，从整体来看有一定规律。

一天中一个健康人的血压变化可以达到30~40mmhg。

对于一个患有高血压病的人来说血压的变化量可能会更大。

一般来说，一个人早晨的血压相对较低，夏天比冬天的血压相对较低，而饭后、紧张和焦虑都能使血压在很短时间内上升，上升量因人而异，比如，一个人在安静状态下突然受惊吓而感到心跳加快心慌时其血压值可以较平静时迅速升高50mmhg左右(对于健康人这种血压升高休息一下后就可迅速恢复)。

这变化是不为意志控制的，而较小的变化是感觉不到的。

所以人的血压可以在很短的时间内产生较大波动(波动量可以为10~30mmhg或更大)，而自身并无明显感觉。

七、我妈妈冬天的血压为什么比夏天的高呢？

人在寒冷的时候，皮肤和外周血管会收缩，以保持人体重要器官的血液供给，和保持正常体温。

因此冬天的血压比夏天的高点。

这是正常反应。

但不至于高到高血压了。

如果冬天的血压高到高血压了，那就不是正常的了。

就该看医生了。

参考文档

[下载：冬天量血压比夏天高多少.pdf](#)

[《跌停的股票多久可以涨回》](#)

[《新的股票账户多久可以交易》](#)

[《冻结股票资金多久解冻》](#)

[下载：冬天量血压比夏天高多少.doc](#)

[更多关于《冬天量血压比夏天高多少》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/45312642.html>