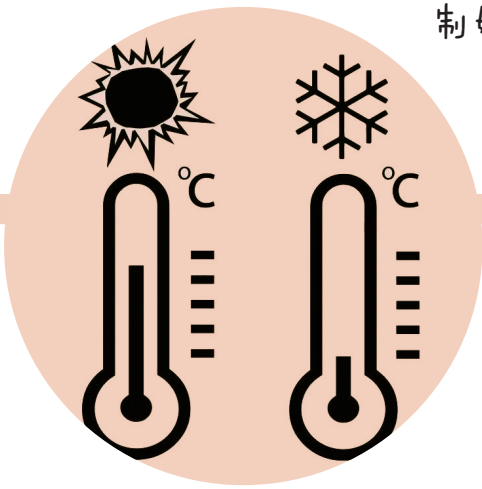


室温是怎么影响“血压”的？

这些研究证实了

血压高了症状或许不明显,却会给身体带来真真切切的伤害:可能导致脑卒中、心梗、肾动脉硬化、眼底病变……

在影响血压的常见因素里,你可能一直忽略了“温度”。近期,一项新研究表明,控制好室温,对于血压平稳来说很重要。专家总结室温是怎么影响血压的,并教你科学调控。



室温每升高 1℃,血压会降低

来自日本的一项研究证实,控制好室内温度对于稳定血压水平非常重要。

研究共纳入 352 名健康成年人,平均年龄 49.8 岁,46% 为女士。所有参与者每天早、晚测量血压和室内温度,室外温度则采用同一时段的国家气温数据。该研究共观察了 82900 次早晨血压和 66420 次晚上血压测量数据。

校正年龄、性别和潜在混淆因素后,研究者发现,室内温度与血压水平呈负相关。

室内温度每升高 1℃,早晨收缩压和舒张压分别降低 0.37 毫米汞柱、0.22 毫米汞柱,晚上则分别降低 0.45 毫米汞柱、0.30 毫米汞柱。

而且,不管室外温度高还是低,室内温度较室外温度每高 1℃,早晨收缩压和舒张压分别降低 0.33 毫米汞柱、0.12 毫米汞柱,晚上则分别降低 0.45 毫米汞柱、0.26 毫米汞柱。

该研究还建议,室内温度最低应维持在 21℃。

今年 8 月份发表的一项研究也表明,冬季血压仅会随室内温度的变化而变化,而与室外温度无明显相关性。

研究在北京城郊的中老年人中开展,共纳入 1279 名 40~89 岁的居民,且在 2018~2019 年和 2019~2020 年两个冬季测量血压,在该研究中,室内温度为 0℃~28℃,室外温度为 -14.3℃~6.4℃。

校正多个潜在混淆因素的分析显示,室内温度每升高 1℃,收缩压下降 0.4 毫米汞柱,舒张压下降 0.2 毫米汞柱。在有高血压的人群中,个体间的收缩压差值更大。

温度不可控,怎么稳住血压

人体心脏和血管组成了一个密闭循环系统。一旦血压变高,便可能危害健康。

理想血压是收缩压小于 120 毫米汞柱,舒张压小于 80 毫米汞柱,120~139/80~89 毫米汞柱为正常高值血压。

高血压分 3 级:
轻度高血压,收缩压在 140~159 毫米汞柱或舒张压在 90~99 毫米汞柱;

中度高血压,收缩压在 160~179 毫米汞柱或舒张压在 100~109 毫米汞柱;

重度高血压,收缩压大于 180 毫米汞柱或舒张压大于 110 毫米汞柱。

当温度不可控时,怎么才能稳住血压?
高血压患者一定要遵医嘱定时服药。以下几个生活细节,也有助于保持血压健康。

监测血压
家庭自测血压正常值应 <135/85 毫米汞柱,非同一天测量且三次超标,需及时就医。

在降压治疗的目标值上,基本标准建议降到 <140/90 毫米汞柱;最佳标准中给出两个降压目标:65 岁以下 <130/80 毫米汞柱,65 岁以上 <140/90 毫米汞柱,且不应 <120/70 毫米汞柱。

55 岁以下健康人群至少每 2 年测一次血压,55 岁以上或更年期女性、有高血压家族史的人群则应该每半年监测一次。

控制体重
超重、肥胖是升高血压和引起心脑血管病最危险的因素之一。将体重指数【BMI=体重(千克)÷身高的平方(米的平方)】尽可能保持在 19~24 之间。

别吃太咸
盐摄入量过高会增加高血压、心脑血管疾病及肾脏疾病的风险。以下食物要少吃:

加工肉制品、腌制食品、果脯类、腐乳等高盐食物。

酱油、番茄酱、甜面酱、味精、鸡精等含钠量较高的调味品。

白面包片、方便面、披萨饼等高盐主食。

买食品时看下食品包装上的营养成分表,“NRV%”超过 30%就要少买少吃。

保证睡眠
睡不好会引起夜间血压水平升高,还会导致晨起的血压高峰提前出现,继而影响一整天的血压。血压异常波动又会反过来影响睡眠质量,形成恶性循环。

适当补钾
适当吃些钾含量较高的食物,有利于排除体内较多的钠,从而对降压有好处,建议吃些桃子、西瓜、红薯、菠菜、土豆等。

抽空走走
慢跑 5 分钟、散步 5 分钟交替进行,对血管健康有好处。建议利用零散时间锻炼,如出门少开车,多步行一会;养成晚饭后溜达一圈的习惯。

温度还会影响这些疾病

气象温度与人体健康是一个古老的话题。早在 2000 多年前,《伤寒论》《黄帝内经》中就有相关记载。

古代医学认为,如果气温急剧变化,可能成为致病的邪气。

气象专家认为,气候变化对生活在大气圈层的生物产生影响是必然的,不同温度带对人体健康状况、情绪、性格甚至容貌都有影响。

当气温过低或过高时,机体处于一种应激状态,诱发的疾病增多。除了血压,低温环境还会对多种疾病产生影响。

呼吸道疾病
秋冬季节气候寒冷、干燥,影响人体免疫力和呼吸道抵抗疾病的能力。正常人的呼吸道有一套防御机制,上皮细胞的纤毛像一把把扫帚,将黏液毯上粘住的病毒和脏东西都“扫”出去。

如果气候过于变冷变干后,纤毛黏液毯的功能明显受限,即使能粘住病毒,也摆动不起来。

心血管疾病
由于寒冷会使血管收缩,血液黏稠度增加,冠脉血管阻力增大,造成血压升高、心肌缺血缺氧等。有的小血管甚至会出现痉挛和闭塞,导致心室壁供血减少、断流,发生急性心梗。

同时,寒冷可通过诱导交感神经兴奋、动脉粥样硬化炎症反应、内皮细胞功能障碍,使机体供能不足,增加心脑血管负荷。

胃肠疾病
降温后,穿衣过少或吃寒凉食物易受凉,导致胃部肌肉、血管收缩,发生胃痉挛。

天气变冷,胃本身也会有些倦怠,如果食用过冷、过生、过硬的食物,会给胃带来额外的负担。

骨关节病
膝盖和关节部位脂肪较少,对关节的保护比较薄弱,在秋冬季节交替或突然降温的时候,关节疼痛症状可能加重。

阴冷天气不会引起或加重骨关节炎,但会使关节炎的症状更加明显,尤其是遇到降温、大风等天气变化。此外,寒冷的时候会促使尿酸形成结晶,从而引起痛风发作。