

卫生健康教育宣传栏 (第十二期)

冬季血压管理不失控,健康生活方式来助力

寒潮降温是冬季心脑血管健康的重要挑战,不仅高血压患者面临血压波动风险,健康人群若忽视生活方式调整,也可能因血管收缩、血液黏稠等问题增加健康隐患。数据显示,冬季心脑血管疾病发病率较夏季高出30%以上,而科学的健康生活方式能有效降低这一风险,成为寒潮中稳定血压、守护心脑血管健康的关键屏障。

为何冬季血压更易“失控”?

冬季血压易升高,本质是生理调节与生活习惯的双重作用。

从生理机制来看,低温环境下人体为维持核心体温,体表血管会自然收缩,导致血流阻力增加;同时交感神经兴奋,促使心跳加快、血压上升,这一反应对所有人群均适用。

其次,寒冷天气下,人们的一些生活习惯也可能发生变化,若不加以注意,容易对血压产生不利影响:户外活动减少可能导致血管弹性下降,高盐高脂饮食增加血管负担,日照时间缩短也可能引发情绪焦虑。这些因素叠加起来,会进一步加大血压波动,甚至增加发生心脑血管问题的风险。

我们可以通过践行健康的生活方式来协助控制血压。

稳住血压 从健康生活方式入手

应对冬季血压波动,仅靠日常保暖往往不够,更需要一套细致、有针对性的日常管理方法。

主动保暖 平稳应对温差变化

血管遇冷收缩是血压升高的直接诱因,保暖需注重精准防护而非单纯增厚衣物。

关键部位重点防护:头部、颈部、手部和脚部是主要散热部位,血管密集且皮下脂肪薄。外出时务必佩戴帽

子、围巾、手套,穿着保暖鞋袜,从源头减少寒冷直接刺激引发的血管剧烈收缩。

遵循“三个半分钟”:清晨起床时,先在床上躺半分钟,再坐起半分钟,双腿垂于床沿坐半分钟,然后缓慢站立。这个简单习惯能有效缓冲体位变动带来的血压骤变,预防晕厥。

避免骤然冷热刺激:洗脸刷牙使用温水,室内温度宜保持在18-22℃,出门前可在门厅等过渡区域停留片刻,逐步适应外界温度,减少进出室内外巨大温差对血管的反复刺激。

要记住控盐、补钾、少油、足量饮水

严格控盐。建议每天吃盐不超过5克。除了做菜少放盐,还要留意酱油、咸菜、加工肉类等食物里的“隐形盐”;买东西时可以看看包装上的营养成分表,尽量选择钠含量低的。

主动补钾。钾有助于平衡钠的升压作用,可以有意识多吃一些高钾食物,比如香蕉、菠菜、蘑菇、豆类和薯类。肾功能不全者需遵医嘱控制钾摄入。

拒绝油腻,足量饮水。少吃肥肉、动物内脏和油炸食品;冬天干燥,每天喝水尽量达到1500毫升以上,早晨起床和睡前各喝一杯温水,能帮助稀释血液,降低早晨心血管突发风险。

动静有度 冬季运动要安全、规律

规律运动能增强血管弹性、稳定血压,冬天锻炼可以把握三个要点:选对时间、选对项目、充分准备。

选择合适的时间和地点。尽量避免特别冷的清晨或夜晚,可以选择上午10点到下午3点之间气温较高的时段。遇到雨雪大风天气,可以转为室内活动。

选择温和持久的项目。推荐快走、太极拳、瑜伽等中等强度的有氧运动,以身体微微发热、呼吸稍加快但不气喘为宜。尽量避免突然发力或竞争激烈的剧烈运动,防止血压急剧上升。

规律运动,热身到位。建议每周至少活动5天,每天30分钟以上,减少长时间静坐。运动前一定要热身5-10分钟,比如慢走、拉伸关节,让心血管系统慢慢适应。运动后及时擦汗、添衣,避免受凉。

稳定情绪 维持规律作息

情绪和作息会直接影响神经和内分泌系统,对维持血压平稳非常重要。

主动调节情绪。冬季白天时间短、日照少,容易导致情绪低落或焦虑。可以试试听舒缓音乐、练习深呼吸,多和家人朋友聊天,或者培养一些室内小爱好,避免情绪大起大落。

保持规律睡眠。尽量固定作息,晚上10点前入睡,保证7-8小时的睡眠。睡前用40℃左右的温水泡脚10分钟,能促进血液循环、放松身心,帮助夜间血压平稳。

科学监测与规范用药,守住关键防线

科学监测动态掌握健康状态

冬季血压波动幅度大,建议所有人群养成家庭自测血压的习惯。

固定测量时段。最好每天早晚各测量一次,早上为起床后1小时内、服药前、早餐前;晚上为睡前30分钟,能精准反映血压波动情况。

规范测量方法。测量前先安静休息5-10分钟,不喝茶、咖啡,也不做体力活动。测量时坐在有靠背的椅子上,双脚平放,上臂裸露、袖带与心脏齐平。每次连续测2遍,间隔1分钟,取平均值记录。

留意异常信号。如果发现血压持续高于140/90毫米汞柱,或波动幅度超过20毫米汞柱,就要及时就医。

遵医嘱用药不自行调整

对于高血压患者来说,规范用药是冬季稳住血压的关键,切勿随意更改服药方案。

坚持按时服药。即使某天血压看起来正常,也不要自行减量或停药,否则可能引起血压反弹,增加健康风险。

及时与医生沟通。如果发现冬季血压比平时规律性升高,可能是需要调整药量的信号,但一定要先联系医生,由医生结合您的整体情况来指导调整,不要自己增加或更换药物。

识别急症预警信号

坚持健康生活方式的同时,需警惕心脑血管急症信号,出现以下情况应立即呼叫急救并寻求专业医疗帮助:

突发剧烈头痛、头晕、视物模糊;
突发胸痛、胸闷、心悸,并放射至肩背部或手臂;

出现面部歪斜、单侧肢体麻木无力、言语不清、行走不稳等症状;

收缩压 ≥ 180 mmHg或舒张压 ≥ 110 mmHg,休息30分钟后复测仍未下降。

重视冬季血压管理,积极践行主动保暖、低盐饮食、规律运动、调节情绪和规律血压监测等健康生活方式,有效维持血压平稳。

让健康生活方式成为寒潮中最可靠的“防护盾”,共同守护血管健康,平稳度过冬季。(来源:全民健康生活方式行动)

格尔木市卫生健康委员会 宣

公告

为推进城市周边环境综合整治工作,改善区域生态环境质量,经核查,在215国道格尔木至察尔汗方向加尔苏段K1230+500米处西侧200米废弃工厂内,存在疑似氯化镁废弃物料,该物料已对周边环境造成潜在影响。

现要求该废弃物料的所有人自本公告发布之日起7日内,自行前往上述地点完成物料清理、转运及合规处置工作,清理过程需严格遵守生态环境保护相关规定,避免二次污染。

逾期未清理的,将依据《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》等相关法律法规,依法采取强制清理措施,由此产生的费用及相关法律责任由物料所有人自行承担。

特此公告

格尔木市综合行政执法局
2025年12月22日

遗失声明

甘艺成,女(父亲:甘长军 632126***** 2117,母亲:李世芳 632126*****2549)出生医学证明(出生证编号:M630028452)不慎遗失,声明作废。
2025年12月23日

遗失声明

格尔木赞达科技有限公司公章(6328011062841)不慎遗失,声明作废。
2025年12月23日

遗失声明

格尔木市市场监督管理局出具给青海润泽建筑工程公司、青海格尔木农村商业银行股份有限公司的股权出质设立登记通知书((西格尔木)股权质押设字【2022】第0030号,质权登记编号:6328012022030)不慎遗失,声明作废。
2025年12月23日

社会主义
核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

格尔木市融媒体中心 宣