

预防脑卒中，从“学会控制血压”做起

王乔宇 首都医科大学附属北京天坛医院 药学部

脑卒中已经成为威胁现代人类健康的最危险的几名“杀手”之一，可能您的亲人或者您身边的人就饱受其害。实际上，脑卒中是高血压的重要合并症之一，超过 60%的脑卒中患者都患过高血压！然而由于日常的疏忽，往往积小疾而成大病，最终不起眼的高血压成为了洪水猛兽[1]。因此平日如何控制血压是预防卒中的重中之重。药师告诉您，日常生活做好以下几点，脑卒中就会疏远您。

一、正确服用降压药物

首先，请遵医嘱！遵医嘱！遵医嘱！重要的话要说三遍，包括服药次数、间隔、用法等，不要自行加药或减药。更不要自认为症状好转、血压值正常了，就自行停药，此乃大忌。血压若剧烈波动，更易导致卒中的发生。除此之外，记住以下服药原则：

1. 每天固定时间服药

2. 漏服药：如果您错过用药时间，应在记起时立即补用。但若已接近下一次的用药时间，则无需补用，按平常的规律用药。请勿一次使用双倍剂量。

3. 高血压是慢性病，需要终生服用，因此必须坚持服药，否则血压反跳，诱发脑卒中。

4. 经常测定血压，根据血压波动情况，及时就医，在医生和药师指导下，调整药物治疗方案。

二、常用的降压药物、副作用及注意事项[2]：

1. 地平类（硝苯地平、氨氯地平等）：适用于老年高血压，单纯收缩期高血压，颈动脉内中膜增厚或斑块，稳定性心绞痛，脑卒中后以及周围血管病的患者。服药期间避免服用柚子，容易对药物疗效造成影响。

不良反应：有的患者可出现踝部水肿、头痛、潮红或牙龈增生。

2. 普利/沙坦（贝那普利/氯沙坦等）：适合伴有糖尿病，慢性肾脏疾病，心力衰竭，心肌梗死后伴心功能不全，肥胖及脑卒中后的高血压患者。需要定期复查血生化指标：血钾，肌酐等。

不良反应：部分患者出现咳嗽，血钾升高，血管性水肿（过敏反应，需要立即使用抗过敏药。）

3. 利尿剂（呋塞米/螺内酯等）：摄盐较多，老年高血压，单纯收缩期高血压，伴有心力衰竭和下肢水肿的高血压。为避免利尿剂带来的不良反应，可多进食香蕉、绿叶菜等富含钾的食物。同时为了避免起夜，利尿剂最好清晨服药。

不良反应：部分患者出现低血钾和高尿酸，随着剂量增大，会出现乏力，腹胀和心慌。

4. 洛尔（美托洛尔、阿替洛尔等）：减慢心率，降低心肌耗氧量来降压和心脏的保护作用。适用于中青年、心率偏快的高血压患者。对伴有冠心病心绞痛，慢性心力衰竭者适用。

不良反应：部分患者出现心动过缓，不可突然停药，突然停药可能会出现明显增快的反跳现象，要逐渐减少药物的剂量再停药。

三、饮食方面[3]

1. 健康的生活方式是治疗高血压的基础，包括：戒烟限酒；适当运动；心理平衡

2. 合理饮食，重点是限制钠盐摄入（高血压者每日不超过 3g, 普通啤酒瓶盖去胶垫后一瓶盖相当于 6g），避免进食高盐食物：榨菜、黄酱等。

3. 限制总热量：减少动物食品和油的摄入（饱和脂肪酸只存在于肥肉，动物内脏中；高胆固醇的食物有动物内脏等。）可选用橄榄油和茶油。

4. 营养均衡：适当补充蛋白质，强健血管。

5. 增加新鲜蔬菜和水果（8 两到一斤）：含钾高的食物促进体内钠排出；新鲜蔬菜和水果有助于减少总能量超标的危险

6. 避免肥胖；增加水溶性维生素 C 的摄入；增加膳食纤维的摄入。饮食总原则：清淡、低盐、低脂、低糖；高维生素、高纤维素、高钙。

7. 控制体重：每减少 1kg，收缩压可降低 4mmHg

四、生活方面[4]

生活当中应当有意识的去避免血压剧烈波动，如剧烈的情绪变化。血压的突

然升高往往就容易导致卒中的发生。除了控制情绪以外，生活中同样也应当注意以下 2 点：

1. 避免使血压骤然上升的活动：比如搬重物，排便用力过大等，多吃含粗纤维的食物有益通便。

2. 避免血压波动：寒冷的日子尽量不用冷水洗脸。冬天洗澡水温不宜过热，浸泡时间不宜过长。浴室里外温差过大同样容易诱发卒中。因此建议洗澡的时候开着窗或门通风，预防血压波动引起心肌梗死或卒中。同时万一老年人出现意外，便于及时发现救治。

[1] 缪朝玉，脑卒中治疗靶点和药物研究，中国药理学与毒理学杂志 2016, 30(12)

[2] 药品说明书

[3] 姚蕾，脑卒中患者的营养保健，粮食与食品工业，2013, 20（1）：43-44

[4] 吴建霞, 郭秀霞，杨复君，等，脑卒中患者生活方式及健康教育的研究进展，中华现代护理杂志，2011，17(34)，4223-4225