

为什么夏天血压降了,医生却说这不是好事

三伏天才是高血压的危险期

近日,全国多家医院就“夏日血压”问题,接连发布提醒——入伏以来,部分高血压患者在就诊时表示,血压“莫名其妙”降下来了,甚至有人琢磨着是不是可以停药了。

医生们一致表示,这个看似“好转”的信号往往只是表象,千万不要被骗了,更不能自行停药,以免出现严重心脑血管事件。

为什么盛夏一到,血压就变低了?为何都说“三伏天才是高血压的危险期”?如何稳住夏季血压?

盛夏高血压“好转”,未必是好事

阜外华中心血管病医院心血管内科主任医师王宪沛,讲述了这样一个病例:65岁的张阿姨患高血压多年,近期发现血压连续几天都在110/70毫米汞柱左右,以为高血压缓解了,便自己停了药,没想到一周后突发脑出血,被家人紧急送医治疗。

类似的情形,北京大学人民医院心内科主任医师刘健深有感触,他接诊过一位令他印象深刻的患者。

王女士患高血压多年,一直控制得很好。一天晚饭后,她跟随社区居民正在跳舞,突然感觉天旋地转晕了过去,被紧急送至医院时,血压计显示的数据惊人——70/40毫米汞柱,这已逼近休克边缘,经过一番救治才转危为安。

两位患者,一个停药后突发脑出血,一个跳舞时坠入低血压险境。看似不同的结局,背后却指向同一个诱因——夏天。

医生们提醒,每到夏天,门诊中像张阿姨和王女士这样的患者会明显增多。很多人误以为天气



福建南平为群众开展测量血压等免费医疗服务。



泰州市社区医护人员给老年人测量血压。新华社发

一热,高血压会“自动缓解”,从而放松警惕甚至自行停药。事实上,夏天不是高血压的“安全期”,血压下降只是血管的“障眼法”。

“血压正常”,绝不能自行停药

刘健表示,夏季尤其是盛夏,高血压患者出现的“血压正常”现象,往往跟以下两个因素有关。

血管“热胀冷缩”——

高温酷暑下,由于热胀冷缩效应,血管会出现一定程度的扩张,血管阻力减小,血压就会相应下降。

盐分随汗液排出增多——

夏季人体多汗,盐分随汗液排出体外,就像吃了利尿剂一般,导致血液容量下降,血压随之降低。

两种效应叠加,就容易出现高血压“好转”的假象。但刘健警告:这种“假性正常”恰恰最危险。

因为高血压患者的血管调节功能已经减退,对环境温度适应能力差,气温一高,反而容易发生血压骤升,也可能发生血黏度增加,最后形成血栓等,其危险程度比冬天更高。

王宪沛提醒大家,夏季高血

压患者不应擅自减药。降压药控制下的血压正常是药物起效了,并非病被治好了。

若擅自停药,血压在接下来的几天内看似平稳,实则药物残留的“假象期”,之后会“报复性反弹”,飙升至远超服药前的水平,易导致血管破裂,诱发脑出血。

正确做法是:如果连续监测血压5~7天(每天早晚各一次),收缩压持续低于110毫米汞柱,或伴有头晕、乏力、站立不稳等低血压症状,应及时咨询医生调药,绝不能自行减停药物。

医生教你6招,稳住夏季血压

为稳住夏季血压水平,避免其大幅波动,建议做好以下几件事,记得提醒身边血压异常的人。

多补水,少吃盐——

高血压患者尤其要注意补水,即使感觉不太热、不口渴,也该主动喝水,以防血液黏稠。

补水应少量多次,避免一次摄入大量水分(超过500毫升),让心肾负担过重。

高盐是血压升高的一大因素,高血压患者每日盐摄入量应控制在5克以下。但也不必过度限盐,尤其服用利尿剂的患者,需要适当的咸食。同时,饮食中应增加富含钾、钙的新鲜蔬果及豆制品。

避免温度忽高忽低——

夏季炎热,有的人喜欢把空调温度开得很低。若频繁进出空调房,血管在舒张与收缩之间反

复切换,血压随之剧烈波动,暗藏隐患。

避免运动过量——

对高血压患者来说,夏练三伏是不可取的,不仅应适当减少运动量,运动时间也需注意。

日常可适当打打太极拳、练气功,或是进行健步走、慢跑、游泳等中低强度有氧运动,有利于放松精神,调节神经,稳住血压。

运动要避开气温高的时段,可选一早一晚。时长控制在30~60分钟,运动前中后少量多次补水。

正确测量血压——

需要提醒的是,测血压前30分钟不宜进食,也不要饮酒、饮茶、喝咖啡、吸烟或大量运动。

测压前排空膀胱,坐在有靠背的椅子上休息5分钟。测血压时不要动,不要说话,双脚放松落地不交叉。前臂放在桌子上,使绑袖带的上臂与心脏处于同一水平。测量后,及时准确记录血压,最好详细写下测量日期和具体时间。

保证正常睡眠——

高血压患者因天气炎热睡眠质量下降时,易出现夜间血压升高,加重对心脑血管的损害。因此,患者一定要注意防暑降温,保证正常睡眠。

合理用药——

在医生指导下规律服药,可遵医嘱选用长效而对正常血压影响不大的生理性降压药物,确保夜间血压正常,以保护心脑血管的健康。

据《生命时报》报道

声明公告 刊登 13164692093 热线:

湖北后木空间设计有限公司股权转让公告
公司于2026年6月30日上午9点30分在公司会议室召开股东大会表决同意以下股权转让:股东朱威拟转让490万元出资额给圣英,转让价格:0万元,转让方式:现金;上述所有股权转让款在2026年8月15日前完成支付,请公司其他股东在见报后三十日内联系公司确认是否行使优先购买权,三十日内未报视为放弃优先购买权。特此公告。
湖北后木空间设计有限公司
2026年7月30日

遗失声明 我单位因人员疏忽把《应建防空地下室的项目报建审批行政可决定书》遗失,决定书编号为(鄂防空结建字N02021RF018)遗失三份,特此声明。
武汉武热研热处理科技有限公司
2026年7月30日

遗失声明 时辉遗失湖北新城置业有限公司北区商铺102栋09号1、2层商铺租赁保证金单据一张,收据号:5731802,金额:5764.19元,声明作废。

《认定工伤决定书》公告
武汉领航整装工程有限公司(法定代表人:陈金元):
你单位职工姚来生申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》等相关规定于2026年7月6日作出《认定工伤决定书》(鄂0100工伤认定书(2026)01362号),并于2026年7月21日通过中国邮政EMS特快专递方式向贵单位注册地址送达。因无法联系到收件人未能送达,于2026年7月27日被退回,现予以公告。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在6个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。
武汉市人力资源和社会保障局
2026年7月28日

《认定工伤决定书》公告
武汉市嘉盛信科技服务有限公司(法定代表人:廖超威):
你单位职工程伯华申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》等相关规定于2026年7月6日作出《认定工伤决定书》(鄂0100工伤认定书(2026)01356号),并于2026年7月21日通过中国邮政EMS特快专递方式向贵单位注册地址送达。因无法联系到收件人未能送达,于2026年7月29日被退回,现予以公告。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在6个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。
武汉市人力资源和社会保障局
2026年7月29日

遗失声明 武汉亿亲恩殡葬有限公司(统一社会信用代码91420104MADNE4ME3A)遗失公章、法人章、财务专用章各一枚,声明作废。

声明公告 18607129730

遗失声明 湖北寰中商贸有限公司91420105MABPJUR1A遗失公章、财务章、发票章、法人章,声明作废。

交付公告
尊敬的武汉中海·东湖玖章业主:
衷心感谢您购买我司开发的武汉中海·东湖玖章项目。现武汉中海·东湖玖章5#、6#楼、地下车位已顺利通过竣工验收,满足交房条件,将在合同约定时间内办理交房。
我司定于2026年8月1日9:00—17:00分批次办理房屋交接手续,届时请您携带《武汉中海·东湖玖章》上列明的相关资料到武汉中海·东湖玖章营销中心办理房屋交接手续。
咨询电话:027-86810188
武汉中海海融房地产有限公司