**高血压患者在哪些情况下易发生中风？**

**1.情绪激动。**很多高血压患者在情绪波动比较大的情况下，血压会突然急剧的升高，容易出现脑出血。

**2.剧烈运动。**很多高血压患者用力大便或剧烈运动时，血压也会上升的比较快，中风也容易出现。

**3.寒冷天气。**天气寒冷，血管收缩，运动减少，出汗也少，血容量增加，血压易升高。

**4.喝水少。**很多人觉得口渴才喝水，尤其是夏季出汗多，身体会丢失大量的水分，血液粘稠度增加，高血压患者在这种情况下很容易令血压升高，易出现脑中风。

**预防中风，从现在开始**

**重点注意以下4点：**

1.高血压患者，应注意控制高血压，坚持服用降压药物；

2.高胆固醇血症患者，应注意控制胆固醇，坚持服用降血脂药物；

3.糖尿病患者和高危人群，应积极防治糖尿病；

4.房颤或有其他心脏疾病者，应控制心脏病等危险因素。

**日常生活行为注意以下10点：**

1.饮食要清淡；

2.适度增加体力活动，不要超量运动；

3.克服不良的嗜好和生活习惯，如熬夜、吸烟、酗酒、久坐等；

4.防止过度劳累、用力过猛；

5.老年人应防止过快改变体位、便秘；

6.注意气候变化；

7.每天饮水要充足；

8.看电视、上网等不要太久；

9.保持情绪平稳；

10.定期进行健康体检，发现问题早防早治。