

老年人患上高血压该如何是好?

李 丽

泸州市叙永县中医医院 四川 叙永 646400

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1674-9321(2021)12-0011-01

近年来,我国逐渐步入老龄化社会,中老年人口比例不断增加。随着年龄的增长身体各项功能退化,再加上饮食不规律和缺乏锻炼,就会出现老年疾病,其中老年人最常见的疾病就是高血压。目前我国高血压患者比例高达20%,东北地区更为严重,比例高达30%。因此科学、合理治疗高血压,能减少高血压引发的心肌梗死、脑梗死等一系列威胁身体健康的并发症。

1 老年高血压的特点

老年人患高血压比例大,通过检查发现60岁以上的老年人患高血压主要是收缩压高为主,舒张压比较平稳。这是因为随着年龄的增长,血管会出现硬化和血管弹性降低,就会导致老年人出现收缩压升高。收缩压超过160mmHg,而舒张压小于90mmHg的高血压称为老年单纯收缩期高血压。老年单纯收缩期高血压成为老年人群常见的高血压类型,无论舒张压多少,收缩压升高就会导致冠心病、心率衰竭、脑出血等疾病发生,同时也增加了死亡率。

2 老年高血压发病原因

2.1 饮食不规律 饮食不规律会导致食用钠盐(氯化钠)摄入过多,因为血压升高与盐的摄入有直接的关系,人体内摄入盐量过多血容量就会增加,导致血压升高。正常人体每天需要摄入6g左右,由于饮食不规范摄入的盐量超过了自身的需求量导致血压的升高。

2.2 超重和肥胖 随着生活质量的提高,有一些人不注重饮食的规律,暴饮暴食营养过剩导致身体出现肥胖和超重的现象。超重或肥胖就容易引起高血压疾病。因为人体全身皮下脂肪增多使体重增加的同时血容量也会增加,使心脏自身负担加重和血液运动阻力的增加,导致高血压疾病的发生。

2.3 过度饮酒和酗酒 过度饮酒和酗酒是患高血压疾病的原因之一,因为过度饮酒后会激活体内交感神经,交感神经过度兴奋导致血压直接升高。另外,大量饮酒时还会激活体内肾素导致血压升高,会引发急性心肌梗死和急性脑出血等疾病的发生。

2.4 精神因素 由于生活压力和工作原因,导致精神处于高度紧张的状态下就会使血压升高。通过在人群中调查发现,从事精神紧张工作的人比出体力劳动的人患病率高10%左右。

2.5 年龄增长因素 随着年龄增长身体机能下降患病概率大大增加。通过调查发现,年龄超过40岁的人患高血压病的概率明显增加,60岁以上的人患病概率高达40%~50%。

3 老年高血压的预防

3.1 按时服药 由于老年人患高血压疾病的复杂性,所以老年高血压患者必须到正规医院接受治疗。并时刻按照医生指定的处方药物治疗,不能随便增加药量和减少药量,按照规定服药。同时不仅要控制血压的升高,还要控制血压升高引起的一系列并发症,如冠心病、高血脂、高血糖等疾病。要做到长期、有规律地使用药物。

3.2 适当运动 老年患者要制定合理且长期运动的习惯,最好做有氧运动,比如散步、慢跑、踢毽子、游泳、骑行等。每天运动时间不能低于120min。在有氧运动的同时也要注意饮食,采用合理的营养搭配,避免营养不良导致其他疾病的发生,这样能更好地使血压恢复平稳。在运动时可以使用手机软件实时分析运动中所消耗的能量和时刻监测身体状况。高血压疾病患者在运动时不宜剧烈运动,由于剧烈运动加快了血液循环,导致血压直线升高,很容易引发急性脑出血、急性冠心病、急性心肌梗死等一系列并发症。要按照医生的建议和指

导,在科学合理的运动下达到最佳的治疗效果。

3.3 饮食 养成良好的饮食习惯,减少高血压发病的概率。高血压患者最好以素食为主,尽可能多食用果蔬纤维和有利于血压平稳的食物(苹果、木瓜、猕猴桃、橘子等)。少食用高蛋白、高盐、高脂肪的食物(鸡蛋、猪肉、甜点、咸菜等)。详细制订食用菜谱,使营养达到均衡,恢复身体各项功能,提高自身免疫力。通过饮食方面的控制能更好地降低高血压疾病的发生。

3.4 生活规律 养成良好的作息时间,早睡早起,保证充足的睡眠时间,不要熬夜,要劳逸结合不要过度劳累。良好的生活习惯能更好地使血压保持在标准的范围之内,有利于降低血压的升高。由于工作需要长期熬夜或失眠的患者,应合理分配休息时间和降低精神高度紧张的状态,这样能更好地控制血压的升高。

3.5 注意季节变化 高血压疾病和季节有一定的关系,夏季和冬季是高血压发病的高峰期。季节变更前期要做好合理的饮食搭配、注意保暖、营养均衡,提高自身免疫功能,增加抵抗力。此时老年人一定要在季节变更前期及时接种高血压育苗,预防高血压疾病的发生。

4 老年高血压的治疗

中医治疗主要使用中药内服、针灸、推拿、足浴等方法治疗,能够有效地治疗老年高血压。

4.1 中药内服 通过不同中草药的药性,使其不同中草药相结合达到治疗的效果。主要治疗高血压的中草药有党参、黄芪、丹参、生地、川芎、钩藤等能有效地稳定血压,而且能够逆转闲心脏病理性重塑,改善心脏的舒适功能。中医小偏方,使用黑豆泡陈醋,泡制1个月左右,每天食用3~4粒,这样能起到软化血管的作用,也有助于血压的降低。

4.2 针灸治疗 针灸治疗也可以有效地治疗老年高血压疾病。中医通过精准的穴位,调节淤堵的经络,使经络畅通,恢复身体各项机能。主要针灸的穴位有风池、绝骨、三阴交、足三里、太冲、太溪、合谷、曲池等,使血压恢复到标准范围之内,是针灸治疗的根本作用。

4.3 推拿 推拿也是中医治疗惯用方法,中医通过特殊的按摩手法对老年高血压患者各个部位按摩,疏通经络、行气活血、滑利关节、理筋整复、调整脏腑功能、增强抗病能力。也可以使血压恢复到平稳的范围之内,达到治疗效果。但在使用推拿手法时,一定要注意力道,由于老年人的身体原因不能使用太大的力气,避免造成其他疾病发生。

4.4 足浴疗法 足浴治疗及药物、经络于一体,通过药物温水浸泡足底以及皮肤穴位吸收,能改善血液循环,调整脏腑机能,发挥治疗作用。

5 结语

综上所述,老年人群有血压升高的情况应保持良好的心态,积极去改善身体健康状态。高血压对老年人群的危害很大,是老年人群常见的疾病之一。要重视老年人对健康的教育并且加强老年人对于高血压防治知识的宣传。社区街道应针对老年人进行高血压防治知识讲座,并对社区内老年人群的血压状况进行有计划的追踪监测。老年人应在家人陪护下去医院进行正规的体检,预防疾病发生。若是老人患有高血压病症,及时在家人带领下进行正规的医治,在中医专业指导下进行药物服用,并鼓励患者积极治疗。患者家属应掌握相关的医学知识,患者的病情才能逐步改善,血压稳定,老人的生活质量与生命安全得以保障。