

老年高血压患者的5大特点及9个危险时刻

◎任卫

高血压有自己的特殊人群,只有做到量体裁衣,才可以在高血压恢复正常的路上步步为营,并取得最终胜利。今天,我们就一起学习一下老年高血压患者的血压特点,以及在日常生活中的9个危险时刻。

老年人高血压的5大特点

我国60岁及以上的人群中,每10个人当中就有6个患高血压。老年人常有动脉硬化、血管弹性差等问题,因此,老年人高血压有5大特点——

- 1.收缩压高而舒张压不高,脉压增大。老年人收缩压越高,脉压越大,发生脑卒中和冠心病的危险越大。
- 2.血压波动大。老年人容易受环境改变的影响,产生应激反应,使诊室测量血压远高于家庭自测血压;容易发生“清晨高血压”“夜间低血压”或“夜间高血压”,影响治疗效果,发生脑卒中和冠心病的风险大。
- 3.容易发生直立性低血压和餐后低血压。老年人在站起时容易头晕,可能就是发生了直立性低血压。此外,餐食也会造成血压的波动。
- 4.并发症多且严重。多种疾病并存,例如“三高”——高血压、高血糖、高血脂,以及心脏疾病(冠心病、心律失常、心力衰竭等)。用药种类和数量多,易发生药物之间的相互作用,出现药物不良反应。
- 5.假性高血压。假性高血压是指用普通袖带测压法所测血压值高于经动脉穿刺直接测的血压值。多见于老年人及尿毒症、糖尿病、严重动

脉硬化患者。当高血压患者出现降压药物治疗无效及长期高血压或严重高血压而无靶器官损害时,要高度怀疑假性高血压。

老年高血压患者的血压控制在什么水平?

65至79岁的高血压患者,应当把血压控制在140/90mmHg以下。如果耐受良好,可继续治疗,长期稳定在130mmHg以下。

80岁及以上的高血压患者,收缩压高于150mmHg时,应当服降压药,把血压控制在150/90mmHg以下。衰弱的高龄老年人应注意监测血压,降压速度不宜过快,降压水平不宜过低。

警惕9个危险时刻

- 1.气温骤降时。每当寒流过境、天气降温之时,便是脑卒中的多发之日。因此,在秋冬季,高血压患者要做好防寒保暖。
- 2.贪烟嗜酒时。大量吸烟与饮酒是导致脑卒中的重要原因,尤其对患高血压、动脉粥样硬化的老年人,极为危险。
- 3.情绪波动大时。人在愤怒、悲伤、恐惧或大喜时,血压会骤然升高,心率加速,容易诱发心脑血管疾病。因此,高血压患者要避免生气、着急,比如在麻将桌上要控制情绪,不要过于激动,以防乐极生悲。
- 4.清晨6时到9时。清晨人刚从梦中醒来,血流缓慢,体内水分缺乏,致使血液浓缩,易引发脑梗死。老年人在睡前和晨起后,适当喝些温开

水,十分有益。

5.餐后1到2小时。吃完饭后,消化系统需要较大的供血量来运转,心脏和大脑的血液就会相对减少。老年人自身的血压调节功能比较弱,容易导致餐后低血压,出现头晕、乏力、面色苍白、晕厥等。因此,老年高血压患者在进餐时不宜暴饮暴食,建议少食多餐,饭后可平躺半小时,不要立即做剧烈运动。适当调整降压药的用药时间,尽量不要在餐前服药,改为两餐之间服药。

6.屏气排便时。老年人常有习惯性便秘,屏气用力排便时,腹压加大,可使血压升高。当血压超过脑血管壁承受能力时,就会导致血管破裂,发生脑出血。此外,用力排便给心脏造成压力,易导致心肌梗死。因此,高血压患者要适量运动,避免精神紧张,保持心情舒畅,日常生活中多吃富含膳食纤维的食物。

7.洗澡沐浴时。老年人体质较弱,体温调节和血管舒缩功能较差,在热水或冷水刺激下,血压易发生波动。因此,老年患者洗热水澡时水温不能过高,时间不能过长。

8.性生活时。性生活过程中,由于情绪激动、心跳加快可使血压骤升,有冠心病史的高血压患者要格外注意。

9.不及时服药时。被诊断为高血压后,如不及时治疗,心脏疾病方面,会发生心肌梗厚、心功能不全、心肌梗死等;脑血管疾病方面,会发生脑梗死、脑出血等。

拥有健康心理 打造幸福晚年

◎吴全锋

随着生理机制的衰退和社会因素影响,退休后,老年人群的社会角色、所处环境等发生变化,心理产生落差。老年人中或多或少存在不同程度的心理问题,如抑郁、焦虑、孤独、无助、敏感多疑、任性、固执生硬等。我们可以采取合适的方法去减少老年人的心理压力。

一、建立新的人际关系

让老年人的时间丰富起来,填充老人退休后的空余时间,积极参加社交活动,扩大社交圈子,结交新的朋友。这样不仅能获得新信息,启发大脑思维,还能缓解孤独感和失落感,体验到归属感。

二、积极培养兴趣爱好

在老年人“有事做”的基础上拥有充足的业余爱好,丰富和充实自己的生活,如书法、绘画、钓鱼、阅读书籍、旅游,或者积极参与社区活动等,有益于身心健康。

三、保持积极乐观心态

积极乐观的心态是老年人保持心理健康的重要手段之一。退休后,由于社会角色发生变化,原来忙碌的工作生活可能被无所事事所取代,这时应该积极调整心态,以乐观积极的心态适应新角色,学会从积极的角度去看待问题,乐观面对生活的各种挫折,时刻让自己充满希望和信心,寻找快乐与幸福,提升自我价值感。

四、建立健康生活方式

按时作息,养成良好的睡眠习惯,饮食有节,营养合理;勤洗澡、勤更衣;坚持参加适宜的体育锻炼活动,多做户外活动,建立起健康生活方式。

五、多给予陪伴及关爱

老年人也需要亲人的关心和爱护,常回家看看,陪伴是最好的良药。作为后辈,我们不仅要给予老年人物质上的帮助和精神上的关爱,还要宽容地对待老人的唠叨、固执等情绪,老年人的心理健康才能更好地维持。

六、多聆听老年人心声

老年人的心声需要倾听,也需要关爱。作为家人,应多和老人沟通,给予情感上的鼓励与支持,倾听老年人的感受,给予真诚的回应;对老年人提供关心、尊重、欣赏和帮助,让老年人感到被尊重和关爱,并且对老年人的心理健康提供更细心的护理和帮助,更好地满足老年人的需求。

七、寻求医疗机构帮助

家人要时常关注老年人的心理状况,若发现老人出现莫名的情绪低落、敏感多疑等心理问题时,应积极寻求专业医疗机构的帮助,及时给予干预疏导,维护老年人身心健康。



开心时刻

◎陈顺源

老年人如何防便秘

◎蒋清玲 卢雯

随着年龄的增长、体力的减退、活动量的减少、胃肠蠕动减慢,便秘这一问题便成了许多老年人的“老大难”,尤其是对患有心脑血管疾病的老年人来说,排便困难、用力过猛、腹内压急剧上升,导致血压升高,心率加快,心肌耗氧量增加,急性心梗随之而来。那么,老年人如何从饮食上来预防便秘呢?

什么是便秘?

便秘是以排便困难或(和)排便次数减少、粪便干硬为特征的一种病症。排便困难包括排便费时、费力,排便次数减少,排便不尽。排便次数减少指每周排便少于3次。

便秘的原因

- 1.某些器质性病变:如肛门、直肠病变(肛裂、肛痿、肛门脓肿、直肠炎),结肠梗阻性病变。
- 2.中枢神经系统功能障碍(昏迷、瘫痪)。
- 3.药物不良反应及不合理使用(服用止痛药物等)。
- 4.其他原因(摄食减少或饮食习惯改变,滥用缓泻剂、栓剂、灌肠,情绪改变或出现紧张、焦虑等)。

预防便秘如何吃?

1.膳食纤维。膳食纤维具有亲水性,不易被分解,不溶性纤维将水吸收收入粪便,增加了粪便体积和重量,帮助粪便更快地通过肠道。富含膳食纤维的食物包括水果、蔬菜、粗粮,

如苹果、豌豆、红薯、麦片等。值得注意的是,柑橘类水果和豆类中的纤维可以刺激结肠菌群的生长,从而增加粪便中细菌数量,而结肠中某些细菌的生长可能有助于促进肠道健康。

2.坚果类。坚果中含有丰富的维生素B和E、蛋白质、亚油酸等,这些成分能够增加肠道中双歧杆菌含量,连同植物纤维素一起刺激肠道蠕动,从而起到润肠、通便的作用。

3.水。晨起喝一杯温开水,可以刺激结肠反射,从而有效改善便秘。

当然,除了饮食方面外,适当的锻炼也是必不可少的,长期卧床、活动受限的患者,可通过按摩腹部促进肠蠕动。