

高血压这些常识你了解吗?

▲北京市延庆区医院(北京大学第三医院延庆医院) 杨丽

高血压是多见的慢性病,我国发病率较高,而且近些年趋于年轻化,严重影响着人们的身体健康。高血压是指身体血液流经血管时对血管壁造成的压力高于正常范围,正常血压范围在90~140mmHg以内,在临床工作中认为在不同时间且不同日,测量三次血压结果都高于正常范围可认为患有高血压病。高血压属于终身性疾病,现在还没有可以治愈的方法,但是经过医生有效的治疗护理,可使血压维持在健康状态,降低不良并发症的风险。慢性病的护理很重要,下面我们了解下高血压的科普常识。

养成良好的生活习惯

高血压患者一定要提高自我意识,改善不好的生活习惯,严格遵医嘱、正确合理的药物治疗,这样才可以达到最好的稳定血压的效果。但是现在很多高血压患者并不注重日常生活习惯,其实最主要的原因是还没有真正认识疾病,也未意识到疾病的危害。提高患者自觉保持健康的生活习惯意识,重要的是加强疾病知识的健康科普,让大家了解高血压的发生、发展与危害等情况,若不积极控制稳定血压,身体长时间处于高血压状态可引起很多并发症,对健康和生命造成严重危害。

在科普过程中让患者了解高血压是可控的,它的危害也是可避免的。患者对疾病足够重视,才能从自身做起,调整生活方式,并始终保持健康的生活方式,更好地配合医生正确用药,如此才可以确保身体健康,避

免高血压危及生命。

饮食健康

高血压的饮食很重要,患者一定要重视日常饮食健康。高血压饮食原则低脂低盐,饮食摄取太多脂肪增加动脉硬化的风险,还会使血液成分发生改变,造成血液黏稠等,这样更会增加高血压患者发生心脑血管疾病的风险,饮食控制脂肪非常重要,避免食用高胆固醇食物,如蛋黄、动物脑和蟹黄等;肉类食物选择高蛋白低脂肪的,如牛肉和猪肉等;健康的人每日食盐摄入量在6g左右,高血压患者建议控制在4g以内,盐分包含各种含盐的调味品,如蚝油、酱油与大酱等,盐分摄取太多,会升高血液中钠离子水平,增加血容量,这也是加重高血压情况的重要因素,所以饮食控盐很关键,必须严格科学的调控每天摄取盐分;日常饮食应以新鲜青菜水果为主,若无糖尿病控糖等问题,可以增加水果摄入量,蔬菜与水果中含有丰富的维生素与膳食纤维,有助于提高机体免疫力,促进身体代谢循环,还可保障消化系统的健康,膳食纤维是预防便秘的重要物质,高血压患者出现便秘是非常危险的,便秘用力排便,会升高血压增加脑血管疾病的风险,膳食纤维的摄取可调节肠道健康状况,减少高血压不良问题的发生,有益身体健康。

合理运动

多进行户外运动,对高血压患者非常有

益。但运动不能盲目进行,应根据身体情况在医生建议下,选择适合自己的运动项目。年龄大的患者,血压控制不好的患者,应选择舒缓的慢运动,如散步、打太极拳等;若是年龄相对小的高血压患者,血压控制良好的患者,可选择中强度的有氧运动,如游泳、骑自行车等。适当的运动锻炼,可以增强心肺功能,促进血液循环,有益于高血压的控制与稳定。坚持运动,也是提高机体免疫力最好的方法,对中老年人来说是非常必要的。高血压患者运动的过程中,要注意控制好运动量与运动时间。患者身体情况不同,自身可承受的运动量也不同,每次运动应以自己感觉不累、身体舒适为宜,运动中如果出现任何不适感,停止运动,好好休息。运动不能盲目跟风,选择高难度的项目,适合自己的才是最健康的。

运动还有助于控制体重,太过肥胖者高血压发病率较高,而且肥胖肺高血压患者血压控制效果较差,对身体危害较大。所以运动减重,保持健康合理的体重,对高血压治疗有很大促进作用,还可降低心血管疾病风险。

注意用药护理

目前有很多高血压患者没有严格遵医嘱正确用药,特别是老年患者根本不重视科学用药,总是随意换药或是擅自更改使用剂量等,这样是非常危险的,不仅难以有效降压,还可能会造成血压骤然变化,引起各种不良风险。确保药物治疗有效,血压稳定,一定

要重视科学的用药指导,严格遵医嘱用药,定期进行检查,及时了解血压变化情况,便于医生调整用药治疗方案,遵医嘱科学的用药,保证用药周期完整,保证用药频次与用药级联,才可稳定血压,降低不良并发症的发生。老年患者可能对用药细节不太重视,或容易漏服药物,多服药物等,家人一定要做好用药护理,督促协助患者正确用药。

保持良好的心态

高血压患者不可忽视心理护理,特别是对于年龄大的患者,他们缺乏疾病知识,会有各种担心、焦虑与烦躁等不良情绪,这样不利于血压控制与稳定。因此应做好心理护理,让患者认识疾病了解疾病,通过沟通及时掌握患者内心所想,针对性的进行排忧解难,使患者保持良好的心态,稳定血压。同时,良好的心态,避免情绪异常激动,也可避免脑出血等意外的发生。家人也要多与患者聊天,生活中的小事尽量顺从患者,尽量不发生争执,使其保持平和的心态,稳定血压。

监测血压

高血压患者应定期测量自己的血压,了解血压变化情况,若血压出现较高波动时,增加测量次数。通常是每天早晚各测量一次,若血压波动,建议每隔2小时测量一次,血压异常波动时,及早就医进行检查与治疗,保证身体健康。

老年人降血压只吃药可不行 护理措施要做好

▲中南大学湘雅二医院桂林医院 颜雯雯

当年龄逐渐增大,老年人的身体就会发生动脉壁的硬化、血管的适应性和弹性的减弱,这些都会使得老年人的血压调整能力受到影响。同时,由于老年人心脏的结构发生了改变,使得心脏功能减弱,从而影响到老年人的血压调整能力,这就是为什么老年人更容易得高血压的原因。

老年人一旦确诊高血压之后,在日常生活当中应注意根据病情的特点来选择服用的药物,而且要注意定时定量服用降压药物,老年人降血压不应该只服用降压药,护理措施也是必不可少的,下面就带大家了解一下。

老年高血压是什么

老年高血压是指年龄65岁以上的老人,在没有服用抗高血压药物时,血压会持续每天收缩压 ≥ 140 mmHg或舒张压 ≥ 90 mmHg以上数据3次,对心、脑、肾等器官造成伤害的一种慢性疾病。此类疾病既可以被视为一种消除了原发性或后续性高血压的整体性问题,又可能成为导致老年人患卒中、冠心病、充血性心力衰竭、肾功能衰竭以及主动脉瘤的重大危险因素。在老年高血压群体中,这种情况非常普遍。

老年人一旦确诊高血压之后,在日常生活当中应注意根据病情的特点来选择服用的药物,而且要注意定时定量服用降压药物,

老年人降血压不应该只服用降压药,护理措施也是必不可少的。

高血压对老年人的危害

老年人高血压的危害和严重性主要体现在对心血管系统、肾脏、大脑、视网膜等的破坏。

长期高血压使血管承受的压力增高,血管壁会随之增厚或者破裂,从而导致动脉硬化、动脉管腔狭窄、血栓形成、动脉堵塞或血管破裂。持续的高血压也会导致心脏压力负荷增加,从而诱发心肌缺血,以至于发生冠心病、心力衰竭和心律失常,甚至猝死。

高血压的持续刺激,诱发脑血管的病变,可导致脑卒中(包括脑出血、脑梗死)等疾病。持续的高血压状况可导致肾脏的动脉变得紧张和变硬,进而降低了血液的循环,从而使肾脏的功能下降,有时候可能导致其衰弱。

当所有的动脉血压不断上升,并影响到眼部的微型动脉时,会引发血液-视网膜的防护机制被打破、血液流失、血管中的有害物质溢出,从而引发如视网膜肿胀、出血、缺氧或是渗透性斑点等疾病,在极端情况下,甚至可能会发展为视网膜的脱离。

老年人降血压的治疗方法

叮嘱并监督老年人严格按照医生的指示

准时服药,绝对不能随便中断或调整药品剂量。当出现了一些药物反应时,应及时向医护反馈,例如服用钙通道阻滞剂,常见药有硝苯地平、尼群地平、氨氯地平等,可能带来下肢水肿、头晕、头痛、心动过速等不良反应。

老年人降血压的护理措施

定期监测血压 在发现老年人患有高血压后,应该在不同的时间段内多次进行血压测量。每次测量都需要固定在一侧的肢体上,通常选择右上臂进行测量。在测量过程中,身体和肢体不能移动,这样可以降低测量误差。需要注意的是在剧烈运动之后测量的话,应该让患者充分休息半个小时以上再测量,而吸烟、饮酒之后尽量不要测量。

心理护理 许多老年人在患上高血压以后,可能感到极度的恐慌与忧郁,他们的精神状态也相当敏感,这种负面的情绪状态并无益于血压的稳定管理。因此,我们需要重视他们的精神健康,增强对他们的高血压知识的普及,提供详细的讲解与安抚,从而帮助他们建立起克服疾病的信心。

改变生活方式 ①调整体重:可以采取降低全身热量摄入并提升体能训练的策略来降低体重。

②营养平衡:降低饮食中的脂肪含量,提供高品质的蛋白质,并增添富含钾和钙的食品。我们应该尽可能地降低对盐和高盐度的调料的摄入,同时也要避免食用所有的盐腌制品。我们需要大量摄取新鲜的蔬菜与水果,并且避免饮酒。

③注重休息和劳动的平衡,确保足够的睡眠,避免过度的脑力活动和体力压力。适当运动,包括散步、打太极拳、跳健身操等。

④戒烟限酒。**合理用药** 对患有高血压的老年人进行护理,包含方面非常多,对于需要用药的老年人,更要注意根据身体的状况,选择合适的降压药物,积极控制血压,尤其是血压偏高不容易控制的,更应该注意督促其合理用药,不然时间久了,可能会对心、脑、肾等多个脏器造成损伤。

总的来说,为了减少高血压对老年人造成的危害,为了加强对老年人的关爱和支持,让我们学习了解老年人降血压的治疗方法和护理措施,共同呵护老年人的身心健康。老年人降血压只是吃药是不行的,还需要通过饮食、运动、测量血压、心理健康和药物治疗等方面进行综合护理。通过合理的护理干预,可以帮助老年人降低血压,减少并发症的发生,提高生活质量。