

# 老年高血压患者日常注意措施

徐 敬

宜宾市翠屏区双谊镇中心卫生院 644000

〔中图分类号〕R544.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 06-098-01

高血压疾病是临床常见的综合征，主要是指体循环动脉血压增高，包括舒张压或者收缩压的增高。而且该类疾病患者大多会存在器质性或器官性功能损害的现象。老年高血压患者的年龄大多在 65 岁以上，且非同日血压值（或者持续 3 次及以上血压值）> 标准血压（舒张压  $\geq 90\text{mmHg}$ ，或收缩压  $\geq 140\text{mmHg}$ ）。说到中老年常见病和多发病就不得不提到高血压。世界卫生组织报道，我国 60 岁以上老年人高血压患病率已经高达 50% 左右，如果没有及时治疗，高血压将会进一步导致中风、冠心病、心肌梗死和心力衰竭，并且会对脑、肾等器官造成损害，致残和致死率极高。

近年来高血压疾病的发生率越来越高，成为严重威胁人们健康的一种疾病。结合老年高血压疾病的特点，在给予老年患者药物治疗、控制血压水平的前提下，还需做好相关的护理工作，在用药方面、饮食方面和运动习惯等方面帮助老年高血压患者做好有效的护理，只有这样才能避免高血压给患者所带来的进一步危害。

## 1 日常护理注意事项一：综合检测很重要

老年高血压患者还会伴有心脑肾等器官的疾病，而且老年本身免疫功能低下，容易出现并发感染，导致病情恶化，所以在日常要切观察患者情况，发现问题及时到医院进行治疗。

老年高血压患者血压波动性极大，在一天内不同时间要多次测量血压，这样才能掌握血压的变化规律和变化情况，有利于病情的诊断。正常生理状况下，人体血压昼夜节律，有两峰一谷的表现，两峰主要是指早上八点左右，下午六点左右的时间段患者血压相对升高，一谷是夜间 12 点左右，血压相对较低，这种白天高，晚上低的表现也被称作杓型血压。老年高血压患者因为昼夜节律异常，所以在这两个时间段容易出现异常。早晨血压晨峰时段心梗发生的概率会增加 40%，脑卒中危险增加接近 50%。在测量的过程中，要掌握正确测量血压的方法。血压测量不准的主要原因就是袖带不合适，袖带气囊长度应当达到上臂周长的 80% 左右，袖带气囊宽度应该达到上臂周长的 50% 左右。如果肥胖，患者的手臂袖带不够用，可以通过腿部袖带来做好血压测量，血压测量前尽量保持心情平静，千万不要憋尿，测量前半个小时不要运动，可以通过仰卧位或坐位测量血压。

## 2 日常护理注意事项二：生活护理最关键

（上接第 97 页）

的力量将身体向上撑起，每天以此方法来训练腰背肌的力量，同时也可以配合小燕飞等功能锻炼，日常生活中多进行游泳运动等。

## 四、小结

老年人在患有高血压后，一定要做好健康科学的生活方式管理。在饮食方面，饮食要多样化，增加食物种类，适当的补充水果蔬菜，补足蛋白质，营养均衡减少盐和糖分的摄入，限制高脂肪、高胆固醇的食物，控制好体重，日常多喝水，让身体能够有充足的水分。还要积极的进行运动，合理的运动能够有效地控制血压、血糖和血脂。

老年人可以结合自己的身体情况，有针对性的进行有氧锻炼，锻炼的过程中，坚持适度原则，循序渐进进行。例如常见的运动形式有有氧快走和慢走、广场舞和打太极等。在运动过程中一定要做好相关的防护，避免运动出现损伤，给老人带来进一步的伤害。除了饮食和运动之外，大部分老年人都有便秘的情况，所以晨起排便时不要屏气用力，而且用力排便会导致血压突然升高，诱发心绞痛、心力衰竭和脑出血等情况。在临床上有很多因为便秘时用力闭气导致心肌梗死的案例。出现便秘的情况，可以在日常多吃一些蔬菜水果，其中含有丰富的纤维素，就能缓解这种情况，如果没有效果的情况下，可以遵循医生指导服用通便药物，养成定时排便的好习惯。在日常生活中也要戒烟戒酒，控制体重。最重要的就是做好心态的控制，良好开朗豁达的心态可以让患者的高血压情况有所缓解。

## 3 日常护理注意事项三：遵医用药要记牢

对于大部分老年高血压患者，都是通过服用药物来达到治疗的。在服用的药物中，不同的药物会有不同的用药时间，一些药物是早晨空腹服用的，这时一定要记得吃药，不要随意的减少药量。降压药和扩张冠状动脉的药物，能避免血压波动上升过快，防止心脏供血不足。阿司匹林可以帮助应对清晨血液凝固的问题，具有抗血小板凝集的作用，从而减少血栓的出现。但每个患者的个体情况不同，所以在服药、用药的时候也有很大区别。一些老年人担心过度服药影响肝肾功能，所以自行的减药停药，这样的情况会导致各种副作用的出现。因此老年患者要定期到医院，让医生了解自己的高血压情况，谨遵医嘱服用药物，才能让高血压得到有效的控制。

对于老年高血压的护理，主要是通过综合检测、生活护理以及遵医用药这几个方面。要在日常多加注意观察患者的情况，如果是不能活动的老人出现高血压情况，要给老人勤翻身和拍背，保持身体的清洁，做到这些就能让老年高血压患者安度晚年。

腰椎间盘突出症发病率居高不下，近年来趋于年轻化，严重影响人们的健康及生活质量，所以我们在日常生活中一定要预防腰椎间盘突出症的发生，一旦发生类似症状时一定要及时去医院寻找专科治疗，并通过长期的坚持，最大程度的减少复发的频率，以及最大程度减少手术的可能。