

我们身边的隐形杀手——高血压

王永 王惠宇

泸州市纳溪区人民医院心内科 四川泸州 646300

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 05-070-01

压力是血液全身流动的基础，血压指的是血液流动时对血管壁的压力作用。血压通常情况下用数字来表示，收缩压指的是老百姓口中的高压，舒张压指的便是低压。

一、高血压的分类与常见症状

高血压这一病情分为原发性高血压和继发性高血压两大类。高血压病情发作原因尚不清楚，大多数患者为原发性高血压患者，原发性高血压大多数是因为内分泌、神经、系统及其他脏器失衡所导致的，大多为暂时性的高血压，病情恢复之后，高血压症状也会随之消失。高血压病情发病缓慢，不具备特殊的临床症状表现。因此，导致病情诊断延迟，患者只有在测量血压或者是检测心脏、脑部、肾脏时才能够发现病情，高血压患者常见症状有身体疲劳，头疼、头晕、心悸等，少部分患者会出现视物模糊的症状。高血压患者在血压下降之后，头痛感便会消失。高血压患者即可能同时合并其他，原因导致头痛与血压值没有关系，例如合并青光眼、焦虑性头痛和偏头痛等症状。如果高血压患者突然出现严重的头晕，应该注意极可能是降压过度或者是脑血管疾病导致的高血压患者，极可能出现尿频、气短、胸闷、心绞痛等器官受损症状，部分症状是因降压药的副作用所影响的。高血压并发症包括肾功能不全、脑卒中、心肌梗塞、心衰等，患者血压值长期升高，会对血管系统产生影响，导致动脉硬化，情况严重时会导致血管破裂。

二、高血压患者的日常注意事项

高血压患者在日常生活中应对血压值进行动态监测，动态血压监测指的是用血压仪对 24 小时的血压值进行检测，每隔固定时间内检测血压值，包括平均动脉压、舒张压、收缩压、心率及高低值的检测。患者在日常生活中对血压值进行动态检测，能够避免吸烟、饮酒、暴饮暴食、情绪激动、过度劳累等因素对血压值的影响，能够将血压的真实情况客观反映出来。此外，能够获取真实的血压数据，对全天血压之变化就进行反应。针对早期高血压患者或者是临界高血压患者，能够有效提升病情治疗效率。对患者进行及时的药物指导。大多数情况下患者用药物治疗能够达到缓解高血压的效果。高血压病情的预防能够降低心脑血管病症发作机率。合理选择治疗药物，坚持预防治疗，服用针对性药物能够保持血压值平稳。高血压属于慢性疾病，大部分患者应该长期服用药物来对血压值进行控制，最有效的降压方法平时尽早发现病情、注意预防、早期治疗，患有高血压病情的患者应谨遵医嘱规律行降压药物，不可擅自停药、改药。此外，应定期回院进行复查对身体状况进行全面评估，并调整高血压病治疗措施。

三、高血压患者的治疗与护理

大部分高血压患者应以发展情况为依据，在病情发作 4 周或者 12 周之内将其控制在正常范围之内。首先，应调节自身生活作息习惯，如果血压值仍超出正常范围之内，应该进行针对性药物治疗。高血压患者选用药物治疗主要包括如下几点。患者在选择药物治疗时，用药初期应服用小剂量药物，以病情发展情况为依据，适当添加药物用量。患者在用药时应优先选择长效降压药物，并且要在 24 小时之内将血压值控制在正常范围之内，但要治疗无法达到调节血压的患者应选用联合方式进行治疗。患者应以病情发展情况为依据，选择针对性降压药，患者选择通过药物来调节血压之后要终身服用药物。因此，在选择药物时应对成本效益进行充分考虑。常用的降压药物包括 β 受体阻滞剂、利尿剂、ARB、ACEI、CCB。上述 5 类药物均能够作为初始血压调节药物。医护人员应以患者的个人体征及病情发展情况为依据，对其进行针对性药物指导，优先指导患者选用长效降压药物，力求在 24 小时之内将血压值调节在正常范围。

四、高血压病情的预后

高血压这一病情可控，但是不能够完全治愈，患者需要终身进行治疗，如果开始选用药物治疗，那么便不可以随意停药换药，不然将会导致血压再次升高，无法控制。长期高血压及可能导致肾功能衰竭、心脏病、脑卒中、眼底病变及其他并发症，对患者生命安全产生影响。因此，想要使高血压值在正常范围之内，并且使血压值长期平稳，应该注意高血压的预后。在高血压的并发症之中，冠心病发病机率最高，大部分患者会对肾功能造成损伤。此类患者应将血压值控制在 130/80mmHg 之间。此外，高血压极可能导致脑出血，患者在降压时注意不可降压速度过快。生活方式护理对高血压患者病情的控制非常重要，生活护理干预的目的是帮助患者调节血压值并控制危险因素。高血压患者日常生活中应该进行自我管理，并提升自身用药依从性。在日常生活过程中，高血压患者应该定期对自身血压值进行检测，注意休息劳逸结合，经遵医嘱服用药物不可私自换药停药。此外，应该适量运动，对饮食进行合理安排，饮食遵循低脂低盐的原则，多食用含有膳食纤维和维生素的食物，促进排便，日常三餐应该控制盐的摄入量，每日燃烧量应小于 6 克，在饮食时应该用控烟小勺对摄盐量进行衡量，但高血压患者应该注意在饮食过程中会通过酱油、味精等调味品来摄入钠。因此，应对饮食进行均衡控制。此外，日常饮食应该增加钾的摄入，食用新鲜的果蔬和豆制品，营养均衡的饮食能够影响血脂的变化。

(上接第 69 页)

总的来说，老年糖尿病并不可怕，可怕的没有及时发现进行治疗，或者是不正确的治疗，所以老年人一定要对自己的身体健康重视起来，建立定期检查的意识，多进行运动，保持乐观心态，积极参与活动，合理的进行饮食配合治疗，建

立良好的生活方式和心理状态是在治疗和预防老年糖尿病中一个非常重要的环节，患者的家属也应该对患者进行监督。只要用平和的心态接受这种疾病，用积极的态度采取措施对这种疾病进行预防和控制，那么老年糖尿病还有那么可怕吗？答案当然是否定的。