

老年人低血压是怎么回事？两招教您“拉高”血压 | 科普时间

低血压也有大危害

科学“拉高”保健康



低血压有哪些原因

(1) 餐后低血压：餐后低血压是由于餐后血流重新分布至胃肠道，而四肢及颅脑血流减少，此时容易出现饭后晕厥、跌倒等。餐后

低血压更容易发生在有高血压或患有损害大脑中枢疾病（调节身体内部功能）的患者。这类疾病包括帕金森病、多系统萎缩、糖尿病等。

（2）直立性低血压：直立性低血压指从卧位改变到直立位时，或长时间站立时出现血压突然下降超过20mmHg；或者餐前收缩压大于100mmHg，而餐后收缩压降至90mmHg以下。

（3）继发性低血压：由某些疾病或药物引起的低血压，如严重感染、腹泻、风湿性心脏病、使用降压药、使用抗抑郁药、慢性营养不良、血液透析等。

（4）排尿性低血压：排尿性低血压表现为排尿中或排尿后突然晕倒，神志不清，发作后2~3分钟恢复正常。这种情况多因夜间膀胱充盈后突然排空，腹腔压力骤减，静脉扩张，回心血量减少，血压下降所致。

低血压有哪些危害

对于老年人来说，低血压的危险更甚于单纯性高血压。低血压后血液流速减慢，血液中的氧气和养分不能及时输送到全身，心脏、大脑这类平时需氧较多的重要器官就会受影响。

此外，部分老年人还会出现高血压、低血压并存的现象，这种血压忽高忽低的脉冲式血压让本来就脆弱的血管极易发生破裂，存在极大的安全隐患。所以，对于老年人来说血压低也是病，甚至比高血压更可怕。



如何“拉高”血压

对于老年人，平时需要加强血压自我监测，服药后的血压水平最好不要低于125/70mmHg。除了继发性高血压首先需要对症治疗以外，以下两招也有助于“拉高”血压。

(1) 加强抗阻训练。抗阻训练可以提高肌肉收缩力，增加回心血量，改善心输出量，从而提高血压，比如**平板支撑和使用握力器、弹力带等**相对缓和的锻炼方式适合低血压老年人。

(2) 食疗。对于高血压患者低盐低脂饮食的理念已经深入人心，如出现低血压，就没有必要严格低盐饮食了；还需要补充优质蛋白、定时饮水。此外，可以在中医医生的指导下进行食疗，补气益血。



血压误区要规避

1. 高血压患者不用担心出现低血压（×）

这种想法是不对的。社会普遍对高血压进行强调，而对低血压的问题关注不够，而且老年高血压患者动脉硬化后弹性下降，反而更加容易出现低血压。

2. 血压越低越好（×）

“血压怕高不怕低”，这显然也是对高血压认识方面的一个误区。

虽然对于老年人来说，血压太高很容易引发一些心脑血管疾病，但是这并不意味着血压越低越好。

老年人控制血压最关键的是高质量降压并达标。换句话说，不能只追求降压速度，还要关注降压效果、降压的持久性和稳定性等。

对于大多数老年高血压患者而言，最好在4~6周将血压逐渐降低到理想水平，而不是越低越好。

片面追求降压速度，血压降得过低、过快，反而对老年人非常不利。**血压过低会导致心率加快，甚至引发心绞痛、心肌梗死，严重的还会危及生命。**

文字来源：人民卫生出版社《促进健康 怡享老年》