

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务: 预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括 Medicaid 和 Medicare)。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

饮食、运动、用药、注意事项……高血压患者收藏这一篇就够了!

据《中国心血管病报告2018》报告显示:我国心血管病现患人数为2.9亿,心血管病死亡率居首位。其中,每年死亡的300万心血管病患者中,近50%都与高血压有关。

然而,高血压是一个“沉默的杀手”,它的早期症状并不明显,很多患者在出现脑卒中、冠心病、心力衰竭等严重致残、致死并发症的时候,才知道自己患有高血压。

你,了解高血压吗?

1. 高血压的诊断标准是什么?

血压,简单来说,就是血液对血管壁产生的压力,由收缩压和舒张压这一对数值表示。它的形成取决于两个条件,一是心脏的收缩,二是血管的弹性。

当心脏收缩,血液射入血管,受到扩张的血管壁与血液之间便产生了收缩压,即我们常说的高压;当心脏舒张,泵血停止,扩张的血管慢慢回弹,推动血液流回心脏,相应的压力便是舒张压,也就是常说的低压。

血压的正常值根据年龄的不同,会采取不同的判断标准。对于成年人,正常血压范围应低于130/80mmHg;对于老年人,尤其65岁以上的老人,标准则可放宽到140/90mmHg。

然而,并不是偶尔一两次的血压高于正常标准,就是高血压了。

国际高血压学会2020年最新指南,提出了新的诊断和分级标准。间隔1-4周,门诊测量血压2-3次,高压超过140mmHg和/或低压超过90mmHg时,才可以诊断为高血压。

高血压的严重程度以160/100mmHg为界分为两级,不同程度采取不同控制标准。

2. 如何知道自己是不是高血压?

如果去医院检查,除了常规的门诊血压测量,还可以进行24小时动态血压监测。因为门诊测量虽然能快速测出瞬时血压,但是往往会遗漏隐性高血压、夜间高血压等造成误报和漏报。

24小时动态血压监测能通过仪器自动间断性定时测量日常生活状态下血压情况,能较客观的反映24h血压的实际水平和波动状况。

实际操作也比较简单,就是把监测仪器放到一个小背包里面,通过在手背上面绑血压的袖带,连接血压的记录仪,带回家之后就可以了。

此外,患者可能还需要做一些常规的生化检查,筛查在血压升高过程中,有没有出现血糖、血脂的紊乱,有没有蛋白尿、心肌肥厚等情况,以便更好地进行个体化治疗。

以上是在医院的诊断方法。那么,在去医院检查之前,我们有没有方法先在家里自查呢?

当然有!由于血压会在一天之内发生变化,我们在测量时需要重点关注三个时间节点——晨起、午睡后、晚上睡前。

老年人尤其要记录午睡后的血压;其他

成年人可以根据自身情况,重点关注晨起和睡前血压,如果两次的血压都在130/80mmHg以上,就要加以警惕,及时就医。

由于自身测量的专业性不足,家庭自查只能作为一个大致的筛查,如发觉异常,建议尽快到医院寻求专业医生的帮助。

3. 得了高血压就需要终生服药了吗?

一部分人会认为,得了高血压,等于这辈子就离不开药了。其实并不完全是这样的。是否需要终生服药,是根据高血压的危险因素综合评估来决定的。

血压的级别

上文提到了高血压的严重程度以160/100mmHg为界分为两级,级别越高,危险程度就越高。

血脂和血糖的水平

如果低密度胆固醇超过3.3mmol/L,总胆固醇超过5.7mmol/L,就属于合并了高血脂。如果血糖高,甚至合并了糖尿病,都属于高血压的危险因素。

靶器官损害与否

比如是否有蛋白尿、颈动脉超声斑块、周围血管病等。

根据这些危险因素,可以把高血压病人分为低危、中危和高危三类。

低中危高血压患者,在医生指导下,可以先以调整生活方式为主,间断性地小剂量用药,比如在精神紧张、冬天等血压高的时候用药。

但是如果合并了糖尿病、肾病等,属于高危的高血压患者,就要坚持长期服药,同时调整生活方式,不能私自停药、换药。

4. 最常用的降压药是哪一种?

地平类降压药,比如氨氯地平、硝苯地平、非洛地平,是临床上最常见的,也是指南中推荐的一线用药。另外,地平类降压药还有保护血管的作用。

这类药物的降压作用非常强,耐受性也比较好的,没有绝对的禁忌证,适用范围相对广泛,对于老年单纯收缩期高血压的患者更为适用。

常见的不良反应包括头疼、面部潮红、踝部水肿、心跳加快、牙龈增生等等。

有的朋友问,为什么会引起头疼呢?

这是因为地平类降压药是通过扩张血管来降低血压的,在血管扩张的时候就容易导致头痛,不过对于大多数患者来说,这种头痛是一过性的,适应之后,这种不良反应就减轻或消失了。另外,我们也可以从小剂量开始使用,让患者能够逐渐适应这种药物。

然而,像踝部水肿这种不良反应,一般不能随着用药时间的延长而逐渐减轻,如果患者不能耐受,就需要换药治疗。

5. 普利类、沙坦类降压药有什么特点?

普利类降压药,比如培哚普利、依那普利,属于长效制剂,能够较长时间地控制血压。而卡托普利属于短效制剂,起效特别

快,在体内的代谢也特别快,药效很快就会消失,所以一般是用于急救的降压药,不能用于血压的长期控制。

沙坦类降压药,比如氯沙坦、缬沙坦、替米沙坦,在临床上的优点非常突出,比如非常长效,而且不良反应相对较少。

这两类药物的降压作用明确,尤其适用于伴有心力衰竭、心肌梗死后、糖尿病、慢性肾脏疾病的患者,有充足证据证明可以改善这些患者的预后。

对于有蛋白尿的患者,可以降低尿蛋白,具有肾脏保护作用,但双侧肾动脉狭窄、肌酐(Cr)≥3mg/dl(265 μmol/L)的严重肾功能不全及高血钾的患者禁用。妊娠或计划妊娠患者禁用。

在不良反应方面,普利类降压药主要是容易引起干咳,如果不能耐受,可以换用沙坦类降压药。另外,这两类药物都有引起血管神经性水肿的可能,但非常罕见。

6. 使用XX洛尔降压药要注意什么?

洛尔类降压药,比如美托洛尔、比索洛尔,有降低心率的作用。尤其适用于心率偏快的高血压患者,但是它一般不单独使用。

对于很多高血压患者来说,只用一种降压药,比如只用XX地平,或XX普利,或XX沙坦,不能够把血压降到理想的范围,此时就需要联合用药。

XX洛尔的兼容性非常强,可以和以上三种药物组合使用。但比如XX普利和XX沙坦就不能组合,它们之间是有排斥的。所以XX洛尔经常被这三种药物“手拉手”带入降压的治疗过程之中。

这类药物用于合并心肌梗死或心力衰竭的患者,可以改善预后;用于冠心病、劳力性心绞痛患者,可以减轻心绞痛的症状。

但是在急性心梗早期(24h内)应慎用,心力衰竭急性期(气短、端坐呼吸、不能平卧)也不适合使用,应在病情平稳后再使用。

另外,严重心动过缓(心率<55次/min)、病态窦房结综合征、二度或三度房室传导阻滞、支气管哮喘患者是禁用的。

7. XX噻嗪、XX塞米适合哪些高血压患者?

XX噻嗪、XX塞米属于利尿剂,比如氢氯噻嗪、呋塞米、托拉塞米,不是特别核心的降压药,临床中也很少单用利尿剂来降压。和洛尔类降压药类似,经常与XX地平、XX普利、XX沙坦联合用药。

对于噻嗪类利尿剂来说,尤其适用于老年人、单纯收缩期高血压及合并心力衰竭的患者。

它的主要不良反应是低钾血症,与XX普利、XX沙坦合用,可以抵消或减轻这种不良反应。

另外,它还会导致尿酸升高,使痛风加重,所以痛风患者一般禁用噻嗪类利尿剂。严重心力衰竭或慢性肾功能不全时,可能需要应用袢利尿剂,比如呋塞米,但要注意同

时需补钾。

每种降压药都有各自不同的特点,适用于不同的人群。而且同一种药物用于不同的患者,表现出来的疗效及不良反应也都会有所差异。

8. 降压药需要定期更换吗?

降压药首先要安全,自己没有感觉到不舒服,每年体检肝肾功能等这些指标都正常,血压控制得也挺好,千万不要随便换降压药。

换一种降压药,机体又得重新适应新的药物,会造成血压波动,反而对身体、对靶器官不利,所以高血压患者不要养成定期换药的习惯。

什么情况下需要换降压药?症状和血压值控制的不是非常满意,或者出现或发现了一些跟药物有关的不良反应,建议在专业医生的指导下更换降压药。

比如普利类的降压药,10%左右的患者吃了会出现咳嗽,每个人咳嗽的情况都不一样,明确是因为吃普利类降压药引起的咳嗽,这样的情况下需换药。

9. 保健品能替代降压药吗?

保健品作为生活中的一些额外补充是没有问题的,但是千万不要用保健品去替代降压药来降低血压。

保健品严格意义上讲,应该称为保健食品,它只是我们膳食的一种补充,起辅助作用。

只是市场上很多保健品都为了增加销量而夸大作用,虚假广告也比较多,而且有些保健品还可能添加一些药用成分,在不清楚药物相互作用的情况下,与药物同服,可能存在一定的风险。

因此在使用之前建议咨询专业医生、药师再选择服用。

10. 高血压患者饮食需要注意什么?

高血压患者的饮食原则是:以清淡为主,坚持低盐、低脂、低胆固醇饮食,同时注意高维生素、高纤维素和高钙饮食达到营养均衡。

严格控制钠盐摄入

很多调查发现,我国人民普遍都是高盐饮食,而钠盐可以使血压增高。世界卫生组织推荐,每人每日食盐量应在6克以下。此外,钾离子可以对抗钠盐导致的血压升高,建议多吃富含高钾的食物。

限制油的摄入

在饮食中,要限制食用油的摄入,最好用橄榄油,替代动物油。每日烹调油的用量为25克左右,也就是两勺半汤勺。此外,用油烹调时,要注意温度,避免过热。

适量补充蛋白质

建议每人每天250-500毫升低脂奶或脱脂牛奶。

避免低钙饮食

低钙饮食也容易导致高血压。
(未完待续)