

长期低血压也很危险



这些原因可能诱发低血压

很多中老年人，发现高血压后很重视，积极治疗，而觉得低血压无关紧要，但其实低血压有时更伤身。相比高血压，低血压带来的危害没有受到足够的重视。长期的低血压不仅会让你晕，也可能增加脑梗、心梗的风险！

病理性低血压要治疗

临床上，一般认为成年人上肢动脉血压长期低于 90/60mmHg即为低血压。

低血压分为生理性低血压和病理性低血压两种。其中，生理性低血压是指血压偏低的同时，人们没有任何不适症状。可以说，这类人属于天生血压偏低，长期处于低血压状态。只要这类人没有症状，可以不去管血压的问题。

病理性低血压指的是血压偏低的同时，出现头晕、乏力、晕厥等症状。这种病理性低血压一定要重视，并找出病因治疗。

当人体血压过低时，会导致血液循环缓慢，人体远端毛细血管缺血，从而影响身体氧气和营养供应及二氧化碳和代谢废物的排泄。长此以往，身体还可能出现其他功能下降，如视力、听力下降，严重影响

生活质量。同时，人体大脑和心脏的血液供应也会受到影响，严重的低血压还能诱发缺血性脑卒中等疾病。也可能因为突然的晕眩而跌倒，导致骨折或其他意外。

●餐后低血压 餐后低血压是老年人所特有的，并常伴有头晕、嗜睡等表现，多发生于早餐后。餐后低血压可能与胃肠血液循环增加有关，所以老人饭后不要马上运动。

●季节性低血压 夏季外界气温较高，机体为保持恒定体温，增加散热，体表的毛细血管会舒张，这一系列变化可引起血压降低。老年高血压患者在夏季应根据医生指导适量减服降压药，以免血压过低。

●疾病导致的低血压 比如一些老人患有心肌缺损或心血管疾病，这类患者心脏收缩功能不良、调节功能差，心脏无法向全身送出足够的血液，就容易出现低血压症状。

●直立性低血压 突然起身或由躺到坐时，会因血压调节不及时出现“直立性低血压”。表现为眼前发黑、站立不稳，这是由于起立后的血压突降引起了脑部缺血。65岁以上老年人出现直立性低血压的比例达到15%。一旦发生直立性低血压应立即平卧，同时，测量血压、脉搏以帮助诊断。

降压不当也可致低血压

还有一种常见的低血压，出现在高血压病人的治疗过程中，由于降压方式的选择及药物调整不当，而导致血压出现过度的下降。不少高血压患者，希望尽快达到理想血压，常在短期内重复用药或药量过大。殊不知，短时内血压的过快下降反而可给患者带来更严重的不适症状。

当血压过低时，老人会感到困倦、乏力、打哈欠不止（有的甚至吃着吃着饭就睡着了）、头晕、头痛、恶心、呕吐。出现这些不适时，提示老人需要就医，调整降压药物的类型，以及剂量。

据《银川晚报》

链接

血压偏低要注意些什么

发生有症状的低血压时一定要到医院就诊，在医生的指导下积极治疗。对于病理性低血压的老人，还要适当加强锻炼、增强体质。在生活中合理搭配膳食，不偏食、不节食，以保证摄入全面充足的营养物质。

低血压老人在捡取地上东西时，不宜直接低头弯腰，应先蹲下。蹲下起身

时，最好保持较为缓慢的速度。夜起或早晨起床之前要先在床上活动一下之后再慢慢起床，千万不要起床过猛，以防短暂性大脑缺血。

每日清晨可饮些淡盐开水，增加饮水量，较多的水分进入血液可增加血容量，从而提高血压；适量饮茶，因茶中的咖啡因能兴奋呼吸中枢及心血管系统。

健康生活

老人“慢”生活有助健康

年岁大仍青春常驻的人，往往都是气定神闲的慢性子。中老年人在生活中做到以下几个“慢”，会更长寿健康。

起得慢 清晨人体血管的应变力最差，骤然活动易引发心血管疾病。建议老年朋友起床前，先在床上闭目养神5分钟，伸伸懒腰，搓搓脚心，再慢慢起床。

吃得慢 唾液中含溶菌酶，可杀灭口腔病菌，预防感染。细细咀嚼能促进唾液分泌，提高免疫力。吃东西时，最好咀嚼30秒再咽下。

说话慢 平和、缓慢地说话，对老人身心健康很重要。语速太快，易使老人情

绪激动、紧张，促使交感神经兴奋，造成血管收缩，引发或加重高血压、心脏病等疾病。

“火”得慢 适当发泄不良情绪虽然有利健康，但“火”来得太急对心脑血管有危险。遇到恼火的事儿，先深呼吸，在心里反复想想，再发表意见。

骑行慢 建议在清晨或黄昏，慢悠悠地骑辆单车看看风景。短距离慢速骑行可锻炼心脏，强化微血管组织，防止高血压，还可增加腿部运动，加速血液循环。骑行过程中，大脑摄入更多氧气，肺部吸入足量新鲜空气，能让老人头脑清醒、心情愉悦。 据《生命时报》

养生窍门

护好背可扶正固本

中医认为，“背为阳，腹为阴”，背部是人体阳气循行最大通道，统摄一身之阳。同时，支撑背部的脊柱，称为“龙骨”，脊柱不正，可诱发多种疾病。因此养好背可为身体扶正固本。

人体背部有两条非常重要的经脉，督脉和膀胱经。督脉是人体的元气通道，与人的神智、精神状态有紧密的关联，又称阳经之海，统一身阳气；膀胱经具调节脏腑的功能，刺激膀胱经可以振奋五脏六腑的阳气。此外，脊柱是支撑人体整个躯干的“顶梁柱”，如脊柱不够强壮，可能会驼背、椎间盘脱出等，且易诱发多种慢性疾病。

日常生活中，除注重背部保暖外，还可通过推拿和艾灸等方法对背部经络进行

刺激，促进血液流动循环，将积累在体内的寒、湿、毒排出体外，最终达到扶阳祛湿邪的作用。

推背 两手叠掌由大椎穴直推至腰骶部，重复5~10分钟，以透热发汗为度。

点揉穴位 膀胱经上有五脏六腑相应穴位，如心俞、肝俞、脾俞、肺俞等穴，每天点揉，以酸胀为度。

捏脊 两手沿着脊柱两旁，用捏法把皮捏起来，边提捏边向前推进，由尾骶部捏到枕项部，重复5~10遍，透热为度，可调脏腑、疏通气血、健脾和胃。

艾灸 取大椎、身柱、命门、腰阳关等穴，每穴行艾灸10~15分钟，灸至皮肤红晕为止。如怕麻烦，平时在阳光下多晒背也有不错效果。 晚晓

养生食尚

老年人喝汤要清淡

喝汤是滋补暖身的好方式，但喝得不科学，不但营养没法吸收，还会给身体造成负担，老年朋友尤其要当心。

嘌呤高 汤煮时间过长，会使嘌呤含量高；同时因富含蛋白质，增加肾脏负担。老人喝汤对肾脏损伤更大，岁数大的人不要过分追求喝汤补身的做法。

盐分高 老人每天的盐摄入量最好不要超过6克，喝汤时尤易超标。浓汤里溶解的盐分很多，可能造成高血压等疾病。老人喝汤，最好少放盐甚至不放盐。

草酸高 汤中含草酸过高的蔬菜，如菠菜、甜叶菜、韭菜、竹笋等，会影响钙、铁等矿物质的吸收。钙质如和草酸结合，就成了草

酸钙，不能被人体吸收，达不到补钙目的。草酸钙沉积过多，还可能诱发各种脏器结石病，比如肾结石、胆结石。因此老人喝蔬菜汤，最好将菜焯几十秒再做汤。

温度高 不少老人认为，汤要趁热喝才鲜美。但一味追求“热”度，会导致食管黏膜损伤。常吃烫食的人，罹患口腔癌、食道癌等上消化道癌症的风险增高。因为上消化道黏膜十分柔嫩，承受不了高温。

建议老人喝汤要清淡、少盐。切勿煮太长时间，蔬菜汤以食材稍变软最佳，肉类汤炖1小时左右，不要超过2小时。熬汤前，将肉类、菜类分别用沸水焯一下，可有效减少嘌呤和草酸含量。 据人民网

老年百科

陈年药酒虽好 饮用也要谨慎

有人会自己配制药酒进补，部分人更喜欢将药酒存放数年后再次饮用，以发挥其“陈年”之力。“药酒泡得越久，药效越好”虽有一定道理，但也存在一定的风险，切忌盲目饮用。

陈年药酒易变质 泡酒的药材要新鲜，洗干净、干燥后再拿来泡酒，不然水分容易引发药材变质，在泡酒的过程中每天摇晃药酒容器，使药材的药性溶出，这些是保证药酒不发霉变质的前提条件。另外，酒对储存条件要求很高，需放在低温、阴暗处密封储存，如药酒泡的时间长达几个月甚至一年，很可能会发生霉变。一罐药酒泡10~20天就能饮用了，建议浸泡药酒时酌量浸泡，药酒最好在1~2月之内喝完。

炮制药酒需注意选酒 药酒以20~40度最佳 要让药酒不容

易变质，还得注意酒的选择。酒精有防腐作用，如果泡药的酒低于20度，则根本没有防腐效果。但50、60度的酒含酒精浓度又过高，不适合普通人饮用，所以以20~40度的酒为宜。

此外，配制药酒一般选用酿制精良的白酒，如曲酒、白干、高粱酒、烧酒及黄酒或米酒。

早晚一次，每次25克 药酒一般可早晚各喝一次，每次25克，时间可以选在早饭后30分钟，睡觉前30分钟服用。

有些人要慎饮药酒 药酒除要注意对症喝外，倘若喝药酒期间还在吃药，则要注意避免药酒与药物发生不良反应。这类药物包括安定、抗过敏药、胰岛素、催眠药、降压药等。

有肝脏疾病、胃溃疡、胰腺炎疾病者，急性疾病感染期的病人不适宜喝药酒。孕妇更要禁酒。另外，凡属中医辨证阴虚阳



亢者，如小便黄浊、大便燥结者，要慎服药酒。凡属中医辨证阴虚血热者，有口干舌燥、五心烦热、盗汗失眠等症或易流鼻血等，也应慎饮药酒。

毒性药必须严格控制用量 有些中药毒性强，但把握好用量又是治疾病的良方。像曼陀罗花有镇痛效果，使用过多又会引起剧烈的中毒反应。因此，如果对中药材的药性剂量不清楚，最好咨询医师，切忌盲目泡酒饮用。 据《科学养生》