

老年 高血压病 防治 问答

巩连生 编著

北京出版社



老年高血压病防治问答

巩连生 编著

北 京 出 版 社

(京)新登字 200 号

图书在版编目(CIP)数据

老年高血压病防治/巩连生编著.-北京:北京出版社,
1994

ISBN 7-200-02543-7

I. 老… I. 巩… III. 老年人-高血压-防治-手册
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11480 号

老年高血压病防治问答
LAONIAN GAOXUE YABING
FANGZHI WENDA

巩连生 编著

*

北京出版社出版
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

北京出版社总发行
新华书店北京发行所经销
北京朝阳展望印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 5 印张 103000 字
1995 年 4 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7-200-02543-7/R·119

定价:5.00 元

前 言

高血压是人群中最常见疾病之一,其发病率在世界各国都很高。老年性高血压作为高血压病的一种类型,近年来对它的研究与防治受到各国越来越多的重视。这不仅因为国内外老年人的绝对数或在各组人群中的比例不断增长,而且高血压严重地危害着老年人的健康。同时它也是心力衰竭、脑卒中、肾功能衰竭和眼科疾病的重要病因。临床实践证明,有效地防治老年人高血压能显著地降低上述疾病的发病率和死亡率。

为了在老年人中,特别是老年高血压病人中普及高血压的防治知识,作者本着科学、通俗、易懂、具体、实用的原则,除了介绍人体衰老的特征外,较系统地阐述了高血压病的发病机理、临床症状、并发症、治疗及预防等方面的知识。本书在编写过程中参阅了一些有关高血压病的书籍、章节或文章(主要参考文献列后),在此向诸位编著者一并表示感谢。

编者希望本书能成为老年人和老年高血压病人的“朋友”,帮助你做好高血压病的防治工作,振奋精神,延年益寿,安度晚年。

编者

一九九四年五月

目 录

一、老年及老年性高血压概述	(1)
1. 老年人的概念是什么	(1)
2. 什么叫老年化社会	(2)
3. 衰老有哪些特征	(3)
4. 什么是血压？什么是收缩压和舒张压	(8)
5. 动脉血压是怎样产生的	(9)
6. 什么是脉压差？为什么老年人脉压差增大	(9)
7. 什么是平均动脉压？有什么临床意义	(10)
8. 血压用什么单位表示？常用单位与法定单位 怎样换算	(10)
9. 老年人正常血压值是多少	(11)
10. 怎样正确测量血压	(13)
11. 怎样记录血压	(14)
12. 怎样保证血压测量的准确性	(14)
13. 何谓血压的波动性？老年人有什么特点	(15)
14. 什么叫高血压？什么是老年性高血压	(16)
15. 什么叫临界性高血压	(17)
16. 老年人为什么要重视临界性高血压	(17)
17. 哪些因素易使临界性高血压发展为持续性 高血压	(18)

18. 何谓老年假性高血压 (18)
19. 何谓门诊性高血压? 如何正确判断 (19)
20. 老年人动脉粥样硬化是怎样形成的? 它与血压有什么关系 (19)
21. 老年人血管外周阻力有什么特点? 它与血压有什么关系 (21)
22. 什么是肾素、血管紧张素? 它们与血压有什么关系? 老年人有什么特点 (21)
23. 老年人血管压力感受器缓冲血压能力有什么变化? 与血压有什么关系 (22)
24. 老年人交感神经系统 α -受体有什么特点? 与血压有什么关系 (23)
25. 老年人前列腺素有什么变化? 与血压有什么关系 (23)
26. 老年人血小板释放功能有什么特点? 与血压有什么关系 (24)
27. 高血脂与高血压有什么关系 (24)
28. 哪些药物容易引起血脂变化 (25)
29. 老年人血粘滞度有什么变化? 与血压有什么关系 (25)
30. 老年人肾脏排钠功能减退与血压有什么关系 (25)
31. 高血压是否与遗传有关 (26)
32. 老年性高血压与肥胖有什么关系 (26)
33. 老年性高血压与体力活动有什么关系 (27)
34. 饮酒与血压有什么关系? 老年人为什么要限量饮酒或戒酒 (28)

35. 吸烟对血压有什么影响	(29)
36. 老年人食盐过量与血压有什么关系	(29)
37. 血钾对血压有什么影响? 老年人为什么要补钾	(31)
38. 钙与高血压有什么关系	(31)
39. 微量元素减少对血压有什么影响? 老年人为什么容易缺乏微量元素	(32)
40. 高血压与老年人个性特征有什么关系	(32)
41. 老年人性格分类与高血压有什么关系	(33)
二、老年高血压病特征与表现	(34)
42. 老年性高血压的病因及发病机理是什么	(34)
43. 中医是如何阐述老年性高血压发病机理的	(36)
44. 老年性高血压会出现哪些心血管病理改变	(36)
45. 老年性高血压病人有哪些临床表现	(37)
46. 高血压病人需做哪些有关检查	(38)
47. 老年性高血压病诊断及其特点是什么	(39)
48. 诊断老年性高血压应注意什么问题	(40)
49. 老年性高血压病有什么特点	(41)
50. 老年性高血压病临床上分哪几种类型	(42)
51. 什么叫肾性高血压? 其发病机理、病理特征、治疗等有什么特点	(43)
52. 还有哪些少见疾病能引起老年继发性高血压? 有什么特点	(44)
53. 老年性高血压怎样分期	(45)

54. 老年性高血压怎样分度	(46)
55. 老年性收缩期高血压如何分型、分度	(46)
56. 为什么要重视老年性收缩期高血压	(47)
57. 什么叫联合高血压	(47)
58. 老年性高原高血压病临床特点是什么	(48)
59. 为什么有些老年性高血压病人没有症状	(49)
60. 什么是缓进性高血压？它有什么特点	(49)
61. 什么是急进性高血压？它有什么特点	(50)
62. 什么是高血压危象？它有什么特点	(51)
63. 老年性高血压危象怎样治疗	(51)
64. 什么是高血压急症	(52)
65. 高血压急症应选择什么药物治疗？避免使用 什么药物	(53)
66. 为什么要重视老年性高血压	(55)

三、老年性高血压并发症特征及防治

(57)

67. 老年性高血压最容易并发哪些主要疾病	(57)
68. 高血压为什么会致心脏病	(57)
69. 为什么高血压是冠心病的易患因素？老年性 高血压心脏并发症分几个阶段？有何表现	(58)
70. 老年性高血压心脏病需要做哪些特殊检查	(59)
71. 老年性高血压心脏病早期表现是什么	(60)
72. 老年性高血压心脏病的晚期表现是什么	(60)
73. 老年性高血压心脏病有哪些治疗原则	(61)
74. 老年人急性冠状动脉供血不全时临床表现有 什么特点	(62)

75. 老年高血压患者为什么容易发生脑卒中·····	(63)
76. 老年人脑血栓的临床症状特点及诊断标准是 什么·····	(64)
77. 老年人脑血栓的治疗有哪些措施·····	(65)
78. 老年人脑出血的临床特征有哪些? 分几型 ·····	(66)
79. 老年人脑出血发生后应当采取什么紧急措施 ·····	(66)
80. 老年性脑出血的治疗措施是什么·····	(67)
81. 脑 CT 扫描在脑出血诊断中有什么重要价值 ·····	(68)
82. 什么叫高血压脑病·····	(68)
83. 高血压脑病有哪些表现·····	(69)
84. 高血压脑病的主要治疗措施是什么·····	(69)
85. 高血压为什么会引起肾脏损害·····	(69)
86. 老年性高血压肾脏损害有哪些临床表现·····	(70)
87. 老年性高血压肾脏损害有哪些治疗措施·····	(71)
88. 老年性高血压眼底损害有哪些? 怎样分度、 分级·····	(71)

四、老年性高血压病的治疗····· (73)

89. 老年人为什么要重视合理用药·····	(73)
90. 老年人的药物代谢有哪些特点·····	(73)
91. 老年人怎样合理用药·····	(75)
92. 老年人使用降压药应注意些什么·····	(77)
93. 老年性高血压是否应当治疗·····	(78)
94. 老年高血压患者降压的限值是多少·····	(79)

95. 老年性高血压降压速度应如何掌握 (79)
96. 老年人常用降压药有哪些? 常用剂量和方法
如何 (80)
97. 中医治疗老年性高血压主要方剂和中成药有
哪些 (81)
98. 常用的复方降压药有哪些 (83)
99. 何谓阶梯式治疗? 怎样治疗 (84)
100. 老年性高血压为什么适用阶梯式治疗方案?
怎样进行药物选择 (86)
101. 老年性轻度高血压怎样治疗 (87)
102. 老年性中、重度高血压怎样治疗 (88)
103. 老年性收缩期高血压的治疗特点是什么 ... (90)
104. 降压药之间或降压药与非降压药之间有相互
作用吗 (91)
105. 利尿剂与其它降压药之间有什么协同作用
..... (91)
106. 其它降压药之间有什么相互作用 (92)
107. 降压药与非降压药相互之间有什么作用 ... (93)
108. 降压药之间有什么拮抗作用或副作用 (94)
109. 什么是老年性抗药性高血压 (95)
110. 什么是医源性高血压? 哪些药物容易引起?
怎样处理 (96)
111. 不同降压药常出现的副作用有哪些 (97)
112. 老年性高血压伴随其它疾病时如何用药 ... (97)
113. 糖尿病伴随高血压应当怎样治疗 (98)
114. 痛风伴随高血压应当怎样治疗 (99)
115. 慢性肝病伴随高血压应当怎样治疗 (100)

116. 慢性阻塞性肺疾病及哮喘伴随高血压应当怎样治疗	(100)
117. 偏头痛伴随高血压应当怎样治疗	(100)
118. 周围血管疾病伴随高血压应当怎样治疗	(101)
119. 消化性溃疡伴随高血压应当怎样治疗	(101)
120. 忧郁症伴随高血压应当怎样治疗	(102)
121. 青光眼伴随高血压应当怎样治疗	(102)
122. 老年性功能减退伴随高血压应当怎样治疗	(102)
123. 老年性高血压病人在并存下列并发症及疾病时应如何用药	(103)
124. 老年高血压同时伴有高血脂怎么办	(104)
125. 老年人降压治疗效果差的原因有哪些? 怎样纠正	(105)
126. 老年性高血压在治疗上应注意些什么	(106)
127. 老年高血压病人为什么不能坚持长期治疗? 应该如何坚持长期治疗	(107)
128. 什么叫停药综合症	(108)
129. 何谓可乐定急性停药综合症? 怎样治疗	(109)
130. 什么叫高血压的非药物治疗	(109)
131. 治疗老年性高血压的非药物疗法包括哪些内容	(110)
132. 老年人减轻体重对血压有什么益处	(111)
133. 老年人怎样减肥	(111)
134. 老年人限盐对降压有什么益处	(114)

135. 老年性高血压病人怎样限制食盐摄入量	(115)
136. 老年性高血压病人怎样限制饮酒	(115)
137. 老年性高血压病人怎样戒烟	(116)
138. 老年性高血压病人怎样坚持运动	(118)
139. 老年性高血压及治疗对生存质量有什么影响? 怎样减少不利影响	(120)
140. 老年性高血压病人怎样调整自己的工作与生活	(122)
141. 老年人怎样调整自己的精神和心理状态	(123)
142. 老年性高血压病人怎样保持良好的睡眠	(125)
143. 老年性高血压病人为什么要保持大便通畅? 怎样使大便通畅	(126)
五、老年性高血压的预防	(128)
144. 老年性高血压病的主要死亡原因是什么	(128)
145. 影响高血压预后的因素主要有哪些? 怎样预防	(128)
146. 怎样防治老年性高血压病	(131)
147. 老年人怎样预防脑血管意外	(132)
148. 什么是高血压的一级预防? 有哪些主要措施	(133)
149. 世界卫生组织关于心血管病的预防目标是什么	(135)

150. 有关高血压诊断中常用的血液生化检验正 常参考值是什么	(136)
151. 哪些蔬菜有降压作用	(138)
152. 哪些水果有降压作用	(138)
153. 高血压病老年人应吃哪些菜肴	(139)
154. 怎样保养与维修血压计	(144)

附：

常用动物性食品的胆固醇含量	(146)
主要参考文献	(148)

一、老年及老年性高血压概述

1. 老年人的概念是什么

年龄,是以时间为单位计算人类个体生存期间的概念。比如一个人在社会上生存了 65 年,他的年龄为 65 岁。在医学中除了用时间(称为时序年龄)表示年龄外,还有生物学年龄。生物学年龄是根据个体的生理发育状况推算出来的。上述两种年龄是不同的,前者取决于机体各系统、结构和功能随时间推移而发生的各种变化,这是一切生物概莫能外的普遍规律;而后一种生物学年龄则决定于身体对外来因素(包括各种疾病)的抵抗力和适应性。两种年龄是不同的,有的人未老先衰,而有的老人耳聪目明、行动灵活、思维灵敏,与他的实际年龄并不相符。时序年龄与生物学年龄的差别,具有明显的个体差异性,这种差异性的形成受多方面因素影响,而最主要的则是决定于是否重视身体的保健和对各种疾病的防治。

目前,国际上对老年人的年龄界限尚无统一标准。有的主张 60 岁为老年,有人则认为 65 岁为老年。我国以 60 岁以上者为老年人。现阶段,根据我国的实际情况,经过多数学者讨论而确立的老年人年龄分期标准是:45~59 岁为老年前期(又称初老年期);60~89 岁为老年期;90 岁以上为长寿期。这三个时期的人群是老年医学的研究对象。

高血压是我国 60 岁以上人群中最常见的疾病之一,它严重地危害着老年人的健康。故研究与了解高血压,进而达到防治之目的,对老年人的健康将是非常有益的。

2. 什么叫老年化社会

老年化社会(或称高龄化社会)是指老年人在总人口中所占的比例超过 7%。联合国提出,65 岁以上老人占总人口数的 4% 以下者称为“青年社会”,占 4~7% 者称为“成年社会”,占 7% 以上者称为“老年社会”。老年化是近几十年(在我国为近十年)提出的社会学和医学的主要课题之一。据联合国资料估计,七十年代末,在世界总人口中老年人(指 60 岁以上者)是 3.5 亿,预计到 2000 年还要增加一倍;在发展中国家和发达国家老年人增加速度可能更快,达 1.6 倍。老年人占总人口 10% 以上的“老年型国家”,估计现在已超过 50 个,其中老年人在德国占 19.4%,在瑞典占 19.3%,在英国占 18.9%,在法国占 18.6%,在美国占 14.1%,在日本占 10.7%。在我国约占 6%。据上述数字,联合国预测我国到 2000 年老年人将占总人口的 11% 左右,2025 年可高达 20%。估计现在我国退休职工约有 1200 万人,并以每年 100 万人的速度递增。成为老年化社会是人口发展的必然趋势。

90 年代初,世界各国,尤其是发展中国家和发达国家的人口年龄组成呈金字塔形,其塔底为 15 岁以下年龄组,塔顶为老年人组,也就是说老年人口数量最少;但是,随着年代的推移,社会的发展,生活水准的提高,科学技术的进步,医学难题的攻克和医药卫生保健事业的健全和发展,人类的平均寿命正在延长而愈加接近自然寿命,人口组成正在由金字塔形变成近似方形或倒金字塔形,因此一个高龄化的社会即将到

来。

表 1-1 是 1982 年联合国老龄问题世界大会发表的资料。根据该表统计资料,2000 年我国老年人在总人口中所占的比例将超过联合国关于老年人占总人口数 7% 以上属于“老年社会”的规定,而达到 11%~12%。

表 1-1 65 岁以上老年人在总人口中百分比增加数(%)

国家或地区	1980 年	2000 年(预计数)
全 世 界	5.8	6.4
发达国家	11.4	13.1
发展中国家	3.9	4.6
非 洲	3.0	3.3
拉丁美洲	4.1	4.6
北 美	11.0	12.1
东 亚	5.9	7.7
中 国	5.6	7.7
日 本	8.8	14.0
欧 洲	13.0	14.3

3. 衰老有哪些特征

衰老或老化是任何生物生命过程的必然趋势,从出生、生长、发育、成熟、衰老直至死亡的过程,是任何人都不可抗拒的。但是,研究如何延长这一过程,是老年预防医学的重要课题。同时,不同的人其衰老的速度也不一致,甚至具有明显的个体差异。这种个体差异的出现受诸多因素的影响,而研究这一系列复杂的因素,是每个医务工作者,特别是老年医务人员

的职责。

衰老的含义为：老年人在退化过程中所呈现的一系列老化现象。这些特征性变化主要有：

(1)外貌的变化：毛发变白、脱发、皮肤皱褶、粗糙、弹性减弱、眼睑下垂、出现老年疣与老年性色素斑等。

(2)身高与体重的变化：老年人在增龄中身高与体重下降是普遍现象。我国统计资料表明：就身高而言，60~80岁男性下降3.0厘米(1.97%)，女性下降5.9厘米(4.0%)；就体重来说，同年龄组男性平均下降4.8公斤，女性下降3.7公斤。老年人身高、体重下降平均数均高于40岁以上、60岁以下各年龄组；同时身高与体重间有着密切的联系，通常以勃洛卡系数表示，计算公式为：勃洛卡系数=身高(厘米)-100=体重值(公斤)。如果一位65岁的老年男性身高为170厘米，那么按勃洛卡公式计算，他的体重应为70公斤。上述公式是理论上的计算，实际上由于社会的进步、老年人营养状况的改善，老年人相对或绝对的脂肪组织过剩(肥胖)逐渐增多，肥胖者约占老年人的5%左右，而高血压患者约50%患有肥胖症。

(3)脂肪与水分的变化：脂肪组织增加，水分减少，两者成反比。成年男性体内总水量(细胞内液+细胞外液)占体重的60%左右，女性约占50%；而老年男性约占51.5%~52.0%，女性占42.0~45.5%；同时水分的减少以细胞内液为主，这主要是由于体内细胞数量减少和细胞代谢功能下降所致。老年人由于体力活动明显减少，进食热量超过消耗量，多余的热量即转化为脂肪，贮存于体内，使脂肪组织增加。脂肪组织可由占体重的15%增加到占30%左右。

除脂肪和体内水分的变化外，“组织”(脏器、肌肉等)及骨骼亦呈不同程度的萎缩，其变化如图1-1。