



高血压

HIGH BLOOD PRESSURE

诊后-患者健康教育手册

老年单纯收缩期高血压

高血压对身体的损害



心脏病



肾脏病/肾衰



认知障碍



脑卒中



外周动脉疾病



心力衰竭



性功能障碍



失明



妊娠相关并发症

力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

健康教育系列手册—高血压篇

指导单位：中国高血压联盟 - 北京高血压联盟研究所

主办单位：北京力生心血管健康基金会

公益支持：施维雅(天津)制药有限公司

撰写组组长：姜一农、李南方

撰写组副组长：冯颖青、牟建军、袁洪、张岩、祖凌云

编写组专家成员：（以下按照姓氏拼音排序）

白瑾

北京大学第三医院

蔡菁菁

中南大学湘雅三医院

冯颖青

广东省人民医院

胡君丽

新疆维吾尔自治区人民医院

黄晓

南昌大学二附院

黄雨晴

广东省人民医院

姜一农

大连医科大学附属第一医院

蒋卫红

中南大学湘雅三医院

蒋文

新疆维吾尔自治区人民医院

李南方

新疆维吾尔自治区人民医院

李宪凯

上海市第十人民医院

刘富强

陕西省人民医院

刘靖

北京大学人民医院

刘玲

中南大学湘雅二医院

刘巍

北京积水潭医院

栾红

宁夏回族自治区人民医院

罗淞元

广东省人民医院

马琦琳

中南大学湘雅医院

牟建军

西安交大第一附属医院

欧艳秋

广东省人民医院

裴作为

大连理工大学中心医院

邱雪婷

广东省人民医院

任川

北京大学第三医院

任明

青海大学附属医院

汪晓洲

青海省心脑血管病专科医院

王红

新疆医科大学第一附属医院

王磊

新疆维吾尔自治区人民医院

徐伟仙

北京大学第三医院

徐毅

国药大连机车医院

易铁慈

北京大学第一医院

余静

兰州大学第二医院

袁洪

中南大学湘雅三医院

张妮

北京医院

张然

中国人民解放军总医院

张烁

哈尔滨医科大学附属第二医院

张岩

北京大学第一医院

张毅刚

徐州中心医院

张英

大连医科大学附属第一医院

赵秋平

华中阜外心血管病医院

钟琪

广东省人民医院

周宁

武汉同济医院

朱亦橙

广东省人民医院

祖凌云

北京大学第三医院

老年单纯收缩期高血压

1. 老年单纯收缩期高血压的定义？

老年单纯收缩期高血压是指年龄 ≥ 65 岁，在未使用降压药物的情况下非同一天3次测量血压，收缩压 ≥ 140 mmHg且舒张压 <90 mmHg，即诊断为老年单纯收缩期高血压。

2. 老年单纯收缩期高血压的心血管改变有哪些？

对于老年单纯收缩期高血压病人来说，大动脉硬化是最重要的血管病理改变，医生可以通过颈动脉-股动脉脉搏波速度来评估老年高血压患者大动脉僵硬的程度。脉搏波速度大于10米/秒被认为是高血压患者血管出现血管硬化和大动脉僵硬的重要指标。血脂升高导致的动脉粥样硬化是血管僵硬的主要原因，因此通过生活方式干预和合适的药物降低血脂是改善血管僵硬的主要手段，也对降压有一定的辅助效果。

3. 老年单纯收缩期高血压的治疗如何进行？

研究发现，血管紧张素受体阻滞剂（*沙坦、如缬沙坦、替米沙坦等）联合钙通道阻滞剂类降压（*地平，如氨氯地平、硝苯地平）药物可以显著降低单纯收缩期高血压患者的收缩压，因此，单独或联合使用该两种药物是单纯收缩期高血压患者的理想选择。不过，合适的药物选择和剂量应该根据每个人的个人情况，遵循个性化的原则，建议咨询您的主治医生，遵医嘱服药，特别要注意的是，降压治疗不得随意自行换药和中断治疗。同时，限盐、减重、适度运动、健康均衡饮食等生活方式改变对于血压控制也是必不可少的一部分。

4. 老年单纯收缩期高血压患者血压的控制范围和水平?

已经 65 岁但还未满 80 岁的患者的收缩压控制在 140-139mmHg 之内, 如果没有任何不适, 可以进一步降至 130-139mmHg; 已经满 80 岁的患者将收缩压控制在 140-150mmHg 之内即可。在降压过程中, 有任何不适应及时告知主治医生, 注意舒张压控制不宜下降太多。

问答

❶ 1. 单纯性收缩期高血压不严重, 可以不用吃药, 对吗?

Ⓐ 不对。

与中青年相比, 高龄老年的高血压患者对于血压下降的耐受性更差, 因此需要及时通过合理管控血压以及其他危险因素, 最大程度降低心脑肾与外周血管等靶器官损害的风险以及致死致残率, 改善生活质量, 延长患者寿命。

❷ 2. 单纯性收缩期高血压治疗过程中, 舒张压如果下降太多怎么办?

Ⓐ 应根据实际情况处理。

老年单纯性收缩期高血压患者在治疗过程中, 如果是大于 65 岁还未满 80 岁的患者, 舒张压不宜降至 70mmHg 以下, 如果是超过 80 岁的患者舒张压不宜降至 80mmHg 以下, 如果舒张压下降超过上述水平, 需要找您的主治医师减少降压药的种类和剂量, 以避免低血压导致的不良反应。

◎ 3. 老年人在降压治疗中会出现不良反应吗？

Ⓐ 可能会。

老年人应该注意降压治疗过程中有没有直立性低血压，出现头晕眼花、心慌气喘、甚至是跌倒、眼前发黑等症状，尤其是高龄和体质比较虚弱的老人，如果出现这些症状，请及时就医，减少药物使用的种类剂量。



力由心生 光明健康

心血管疾病患者诊疗后健康教育项目

本手册仅用于高血压和相关心血管疾病的健康教育，不涉及商业宣传等目的。

手册版权归属：北京力生心血管健康基金会。

如需翻印，请与北京力生心血管健康基金会联系授权事宜，

联系电话：010-88204450。