

“作为慢性病的一种,高血压目前已经成为中老年人最常见的疾病之一。在我国,一半以上的老年人都患有高血压,且年龄越大,患高血压的几率也就越高。特别是80岁以上的老年人,患病率接近90%。”

市太和医院西苑院区老年病科主任乐文随介绍,高血压一旦确诊了以后,由于没有彻底根治的方法,我们目前能做到的,就是尽可能地控制好血压,降低发生并发症的几率。 ■记者 杨天娇

老年人血压波动大 不舒服应随时监测

医生:老年人降压不是越低越好,要因人而异



血压波动大,不舒服随时监测

“老年人高血压有一个常见的特点就是脉压差大。”乐文随告诉记者,一般而言,老年人高血压以收缩压升高最为常见,同时脉压差比较大。导致这一切的主要原因是老年人各器官功能退化引起,尤其是心血管系统,动脉硬化明显,动脉壁弹性减弱。

其次是老年人血压波动大。“不少老年患者反映,自己的血压在一天中忽高忽低,尤其是收缩压。”乐文随说,在门诊中,有不少老人反映自己的血压不平稳,在经过监测后发现,即使在用药期间,血压的波动仍然较大。“这主要由于老年患者血管压力感受器敏感性减退所致。”乐文随说,在采取降压药物治疗期间,不能以1次测量结果衡量血压是否正常,应每天至少测2次,且不舒服随时监测,并在医生指导下调整用药。

体位性低血压也比较常见。“从平卧到坐起,或从蹲到站,血压会突然降低,出现头晕、昏倒。对老年人来说,导致这一症状的原因可能是压力感受器敏感性减退。”乐文随说。

可选择多种降压方式

除了保证每天正确监测血压,定时定量服用降压药物外,乐文随表示,还有很多种方法可以帮助老年人降低血压。

“老年人在日常生活中要保持平和的心态,避免情绪激动及过度紧张、焦虑。”乐文随表示,针对患者的心理状态,予以必要的疏导和安慰,帮助其正确认识疾病,提高用药依从性,降低并发症风险。

其次需要保持健康的生活方式。乐文随告诉记者,老年高血压患者要戒烟酒,同时减少脂肪及盐的摄入,控制体重,坚持合理的锻炼。同时还要多食蔬菜和水果,一定量的钾、镁、碘、锌的摄入有助于保护心脏以及预防动脉粥样硬化的功能。

患有高血压的老人要坚持长期用药,并了解药物的作用及副作用,当出现副作用时应及时报告医生,调整用药。在应用降压药物过程中,坐起、站起来时,动作应尽量缓慢。

患有高血压的老人要坚持长期用药,并了解药物的作用及副作用,当出现副作用时应及时报告医生,调整用药。在应用降压药物过程中,坐起、站起来时,动作应尽量缓慢。

降压治疗因人而异

在采访中乐文随表示,降压治疗的最终目的是降低患者心脑血管病的发生率。人体的血压类似自来水管,从低层向高层送水,压力太大,生了锈的水管容易受压而破裂;压力太小,水就送不到高层。血压亦如此。“随着年龄的增长,血管弹性减退,同时伴有粥样硬化,如果血压太高,容易导致脑血管破裂、出血,也就是我们常说的脑出血;如果血压太低,大脑会缺血缺氧,长期持续缺血可能会导致脑梗死的发生。因此,特别是对于年龄较大、血管弹性减退的老年人来说,血压太高和太低都不好。”乐文随说道。

对此,乐文随建议,老年高血压患者的血压一般建议降至150/90毫米汞柱以下即可,如能耐受可降至140/90毫米汞柱以下,对于80岁以上高龄老人,降压的目标值为小于150/90毫米汞柱。老年高血压患者降压治疗应强调收缩压达标,同时应尽量避免过度降低血压,如有不适情况,应该及时就诊。

生活中的这些习惯 老年人要格外注意

■记者 杨天娇

在日常生活中,一些习惯性动作、生活习惯都可能影响到老年人的健康。市中医医院东风分院党支部书记兼市中医老年护理院院长、中医副主任医师陈建告诉记者,老年人在生活中不仅要保持愉悦的心情,更重要的是需要格外注意一些生活方式。

“走路千万不要猛回头。”陈建说,老年人如果听到背后有人叫自己,一定要慢慢回头。“老年人的颈椎或多或少都有些骨质增生等退行性改变,造成颈椎间隙变窄,或出现寰枢关节等颈椎小关节错位,突然转脖子的动作,可能会压迫颈脊神经根和椎动脉,轻者出现眩晕、头颈顶部疼痛及上半身肢体麻木,重者导致椎基底动脉和脑动脉痉挛而引起脑供血不足,甚至诱发脑梗死,出现突然昏厥、偏瘫等脑卒中症状。”

老年人过度锻炼会造成身体受伤,因此在运动方式的选择上,最好是以太极、散步为主,既能达到锻炼身体的目的,也不会造成关节的损伤。陈建说,现在不少老人一大早就在广场上锻炼身体,如果是空腹进行锻炼容易出现低血糖、血容量不足等,最常见的症状就是头晕、心慌、腿软乏力、出虚汗。在饮食方面老年人也需要格外注意,高盐食品要少吃。

“一日得牙”种植术为何受青睐

现在,对于缺牙的人来说,很多人会选择种植牙修复,种植牙也被称为“人类的第三副牙齿”。为什么越来越多的人会选择价格相对较贵的种植牙呢,记者来到仁美口腔采访了几位选择种植牙修复的患者。

59岁的朱阿姨2年前缺失了一颗牙齿,一直不当回事的她今年又掉了一颗牙齿,朱阿姨感受到了缺牙的不便,来到仁美口腔找到了2年前建议她种牙的院长李相礼。朱阿姨告诉记者,第一颗牙齿掉的时候,李院长就告诉了她缺牙的危害,今后还有可能继续掉牙齿,当时没在意,原本只需种一颗牙齿的,现在需要种两颗。

“种植牙的使用寿命长,保护好了可以用一辈子,我不想再折腾了,还是选择种植牙吧,一劳永逸。”朱

阿姨说。

另外一位半口缺牙的患者张大爷,提起仁美口腔的种植牙技术赞不绝口。“一天就种好了牙齿,当天就能吃东西,啃苹果,这是我之前都不敢想象的。”张大爷说。

72岁的张大爷5年前半口牙全部缺失,前两年一直用的活动假牙,但是张大爷总是无法适应,吃东西时,硬的东西不敢咬,严重的时候还会恶心、呕吐,什么都嚼不动,有时候打个哈欠假牙还会掉,总是闹笑话。后来张大爷下定决心去做种植牙,了解到仁美口腔医院的“一日得牙”种植技术后,张大爷毫不犹豫地选择了手术。

“普通种植牙周期太长了,断断续续得一年多才能完全种植好,我等不了那么久,‘一日得牙’的种植

方式非常适合我。”张大爷说。

李相礼院长告诉记者,许多老人缺牙来到医院后,总是会挑最便宜的治疗方式,其实选择什么方式治疗牙齿要根据患者的牙齿情况。种植牙能与牙槽骨形成骨结合,不仅稳固,咀嚼效果好,还能在咀嚼时对牙槽骨形成生理刺激,维持牙周健康。

记者 李彦彦

仁美口腔种牙热线:
红卫总院 0719-8528686, 张湾分院
0719-8269666, 北京
路分院 0719-8628128



国家税务总局十堰市税务局第一稽查局关于送达《税务行政处罚事项告知书》的公告

社会信用代码:914203816676550724

纳税人名称:丹江口泰源房产置业有限公司

根据《中华人民共和国税收征收管理法实施细则》第一百零六条的规定,对你单位的案件已审理完毕,进入处罚告知环节,因无法直接送达和邮寄送达,现向你单位公告送达“十税一稽罚告〔2020〕

14号”《税务行政处罚事项告知书》。

请你单位及时到我局案件审理股(十堰市张湾区公园路38号409室)签收《税务行政处罚事项告知书》(十税一稽罚告〔2020〕14号)。自公告之日起满30日,上述《税务行政处罚事项告知书》即视为送达。

联系人:江沁 王卜莉

电话:15926166668 15271395020

特此公告!

国家税务总局十堰市税务局第一稽查局
2020年8月5日