# 老年人血压，究竟是低一点好还是高一点好？提醒：这样控压最长寿

患者甲：男，75岁，多年前查出患有高血压，血压一直处于170/100mmHg上下，后来经过系统治疗，每天按时服药，血压基本控制在130/80mmHg，处于正常范围。然而，患者家人却非常担心，认为人到了一定年纪，身体各项机能都在下降，老年人血压高点也是很正常的，血压低了反而不利于健康，会引起心脑血管疾病。

患者乙：女，76岁，也是一名高血压患者，同时患有颈动脉狭窄，出现脑供血不足等症状，虽然一直服用着降压药，但血压一直在150/90mmHg左右徘徊，患者家人想要通过进一步强化降压，把血压降至正常范围，医生考虑到患者年龄和疾病等因素，不建议继续进行强化降压，等病情长期稳定后再做考虑。

同样年龄段的老年人，为何降压目标有如此差别？中老年人的血压到底控制在哪个范围才是最安全的？

血压高一点好？还是低一点好？

我们都知道，高血压的诊断标准是140/90mmHg，正常健康成年人的血压值应该是小于120/80mmHg，也就是说只要血压值超过了120/80mmHg，那么就可以算是血压异常。因此，对于健康人来说，只要身体没有任何不适，血压低一点肯定要比高一点好。

相关指南曾指出，血压下降幅度与卒中预后密切相关，血压每下降1毫米汞柱，都代表着心脑血管的获益，都代表着生命的挽救。

美国医学会杂志子刊曾有研究显示：收缩压保持在90~129mmHg之间，心脑血管疾病的发生风险就会随血压升高而增加，每升高10mmHg，风险增加53%。也就是说，收缩压在120~129mmHg之间，比在90~99mmHg之间，心脑血管疾病的发生风险会增加358%。

当然，这并不是强行要求我们要把血压降到如此低的水平，自然状态下90-99mmHg的收缩压和通过外界手段强行把血压降到90-99mmHg肯定是有区别的，强行降压很可能得不偿失。像临床上有很多中老年人体弱多病，或者已经存在很明显的心脑血管疾病，这部分患者的血压降压标准放宽，不宜降得过急，强行降压会导致心脑供血不足，出现严重后果。上述研究只是在告诉我们，我们应该通过健康的生活习惯避免血压升高，努力把血压维持到较低水平，这是对心血管系统最大的保护。

降血压，应该提倡个体化诊治！

很多人都会问：血压降到多少才最安全，才能更长寿？其实，降压标准从来都不是固定的，对一个人合适的血压可能对另一个人不合适，想要制定一个完善的降压方案，需要医生根据患者的具体情况来确定，老年人的血压控制的可以低一点，但绝不是越低越好，更不是越高越好，高血压患者的治疗不能“一刀切”，应采取个体化治疗。

①在治疗前应对患者进行全面评估

高血压需不需要治疗，应该怎么治疗，除了观察血压高低水平外，还需结合不同患者的情况，包括伴有的其他危险因素，是否有靶器官损伤，是否有心脑血管疾病、肾脏疾病等，根据综合评估的结果决定是否需要治疗，何时开始治疗。

②制定个体化降压目标

个体不同，降压目标不同。对于健康老年人，长期血压值应该控制在140/90mmHg以下，可以分阶段实现，长期维持在120～130/70～90mmHg更好；伴有糖尿病、肾病的高血压患者，血压应该控制在130/80mmHg以下；高血压合并房颤的患者，收缩压也应控制在130mmHg以下。当然，这只是大多数高血压患者的目标，具体还需考虑特殊人群，如老年患者往往存在单纯收缩压升高的情况，降压时若舒张压已经很低，收缩压却尚未达标，若继续降压，心血管风险会更高，此时应单独采取措施针对性治疗。

冬季血压不稳？注意5个方面！

临近寒冬，不少高血压患者即使每天服用降压药，血压仍旧居高不下，这是由于气温变冷，血管异常收缩造成的血压持续升高现象。要想冬季血压趋于稳定，生活习惯不可缺少。

①外出做好保暖

对于老年高血压患者，冬季尽量减少外出，出门前一定要做好保暖措施。除了手部、脚部、身体部位保暖外，头部保暖也很重要，头部受寒冷刺激，容易导致脑出血、脑梗。

②保持乐观情绪

在冬季生活中，高血压患者应注意情绪的管理，避免紧张、焦虑、 过度兴奋或愤怒等过激的情绪，保持乐观平和的心态，保证充足的睡眠，切忌过度劳累、大喜大悲。

③远离烟酒

冬天里，很多人喜欢三五好友聚在一起喝酒取暖。高血压患者喝酒会导致血流加快，血压进一步升高。酒精还会造成血管内膜的损伤，容易形成血栓，导致急性心梗、脑梗。

④注意室内通风

冬季取暖，很多人都会把门窗紧闭，造成室内空气不流通，二氧化碳的含量增多，人体就容易缺氧，影响到血管健康以及血流速度。因此，冬季在保暖的同时还要注意室内通风，保证有充足的新鲜氧气。

皓宇叹养生2023-8-26