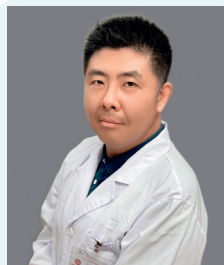




科学用药稳血压, 守护晚年防跌倒

文 / 北京医院 郑子恢



郑子恢 副主任药师, 执业药师。
致力于医院药学、循证药学、大数据分析、不良反应信号挖掘及药品综合评价的研究。《中国药理学杂志》审稿人。作为第一作者在核心期刊发表论文50余篇; 参与多项国家卫健委研究课题, 承担数十项药品综合评价项目; 积极参与药学科研及药学知识的普及工作, 发表科普文章几十篇。

高血压是老年人群常见的慢性疾病, 被称为“无声的健康杀手”。它不仅会损伤血管与心脏功能, 还可能诱发脑卒中、心脏病、肾衰竭等严重并发症。在降压治疗过程中, 药物性跌倒这一隐藏风险常会威胁老年人安全。因此, 科学用药以平稳降压, 是防范跌倒风险、守护老年高血压患者健康的关键。

一、读懂血管的“健康信号”

1. 高血压的分类

高血压指血液在血管内流动时产生的压力持续过高, 让血管和心脏长期处于“超负荷工作”状态。根据

病因, 高血压可以分为两类:

- 原发性高血压: 最常见类型, 无明确病因, 多与遗传、饮食习惯、生活方式等因素相关。
- 继发性高血压: 由肾脏疾病、内分泌问题等其他疾病引发。

需要注意的是, 糖尿病、高脂血症、肥胖症等慢性疾病, 会进一步增加高血压病情的复杂性。

2. 老年人控制血压的意义

控制血压绝非单纯追求“数字达标”, 核心目标是预防并发症, 从而提升生活质量。主要包括以下几点:

- 降低脑卒中风险: 高血压是脑卒中最主要的危险因素, 控压能显著降低发病概率。
- 保护心脏功能: 长期高血压会导致心脏肥大、心力衰竭, 稳定血压可减轻心脏负担。
- 守护护眼健康: 高血压会损伤肾脏血管和眼底血管, 控压能延缓肾功能衰退、保护视力。

此外, 对老年人而言, 有效控压还能减少住院频次, 降低意外事件发生风险。

二、钙通道阻滞剂: 老年高血压的常用药物

在老年高血压的治疗中, 钙通道阻滞剂应用广泛。其通过放松血管平滑肌、扩张血管来降低血压, 尤

其适合血管硬化明显的老年患者, 降压效果稳定。

1. 常见分类

钙通道阻滞剂主要分为两大类, 适用场景各有侧重:

- 二氢吡啶类: 主要作用于血管, 降压效果显著, 不良反应相对少, 是老年高血压的常用治疗药物, 常见药物包括氨氯地平、硝苯地平。

- 非二氢吡啶类: 除扩张血管外, 还能减慢心率, 适用于合并心绞痛或心律不齐的高血压患者, 常见药物包括地尔硫卓、维拉帕米。

2. 老年人用药注意事项

老年人由于肝肾功能生理性减退, 对药物的代谢和排泄能力降低, 易增加不良反应风险, 因此用药需格外谨慎。

- 低剂量起始, 逐步调整: 以氨氯地平为例, 建议从每日2.5毫克开始, 根据血压监测结果逐步调整剂量, 切勿擅自增减药量。

- 警惕常见不良反应: ①下肢水肿多见于二氢吡啶类药物, 常表现为脚踝或小腿肿胀; ②用药初期血压下降过快, 常见头晕、乏力; ③心率过慢多见于非二氢吡啶类药物, 用药期间需密切关注。

- 定期监测身体状况: 建议老年人在家配备电子血压计, 每天固定时间测量并记录, 若出现血压过低、持续头晕等不适, 应及时就医。

三、药物性跌倒: 老年高血压患者的隐形风险

许多老年人在服用降压药后, 会出现头晕、乏力、走路不稳等症状, 不仅影响日常活动, 还可能引发跌倒。这种药物性跌倒已成为老年高血压患者的重要安全隐患。预防药物性跌倒需要从用药管理、生活护理、环境改造等多方面入手, 形成全方位的安全防护体系。

1. 定期开展药物评估

建议每3~6个月由医生或药师对老年人的用药方案进行一次全面评估, 包括: 排查可能诱发跌倒的药物; 剔除不必要的用药, 避免过度治疗; 评估是否可替换为不良反应更小的药物。

2. 家属协助做好用药管理

对于记忆力减退或认知功能下降的老年人, 家属需主动协助管理用药, 监督按时按量服药, 避免重复

服药或漏服。此外, 家属需密切观察老人用药后的反应, 若发现下肢肿胀、持续头晕、走路不稳等异常情况, 应及时带老人就医, 切勿自行调整用药。

3. 改造家庭安全环境

浴室、厨房地面铺设防滑垫, 防止滑倒。走廊、卧室安装充足照明设备, 确保夜间起身时视线清晰。及时清理地面杂物, 减少绊倒风险。厕所、走廊墙壁安装扶手, 方便老人起身和行走时借力。

4. 预防体位性低血压

体位性低血压是引发跌倒的重要原因, 在服药后或晨起时尤为高发。预防此类跌倒, 可注意以下几点: 晨起时, 先在床边静坐1~2分钟, 活动双腿后再缓慢站立; 久坐或久卧后起身, 动作不宜过快, 避免突然改变体位; 站立时间较长时, 可适当踮脚、活动脚踝, 促进下肢血液循环。

5. 适度运动增强体能

坚持适度运动能提升肌肉力量和身体协调性, 从根本上降低跌倒风险。推荐太极、慢走、室内伸展运动等温和项目, 运动强度以身体微微发热且无疲劳感为宜, 避免剧烈运动。运动时需有人陪同, 防止意外发生。

守护老年人的健康, 既要依靠科学控压以抵御高血压的危害, 也需要严密防范药物性跌倒的风险。愿每位老年人都能在科学用药的保障下, 享受健康、安心的晚年生活。

安全用药小贴士

(1) 服药时间应尽量固定。

(2) 忘记服药时, 下次服药切勿补服双倍剂量, 按常规剂量服用即可。

(3) 避免与葡萄柚同服, 葡萄柚会影响药物代谢, 可能增强药效或加重不良反应。

(4) 需服用抗菌药物等其他药物时, 务必提前告知医生, 避免药物相互作用。

