老年人有这六种慢性病 易诱发心血管疾病

健康宝典

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

心血管疾病是老年人的健康杀手，严重影响生活质量。尤其是患有一些慢性病的老年人，若不及时控制，可能诱发心血管疾病。那么，心血管疾病的出现和哪些慢性疾病发展有关？4月27日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳。

刘艳表示，引发心血管疾病的慢性病主要有以下几种：

糖尿病 糖尿病是体内糖类代谢异常造成血糖值过高的疾病。正常人的空腹血糖值一般在6.0mmol/L以下，餐后两小时血糖值不超过7.8mmol/L。若超过正常值，易造成末梢血管发炎、阻塞，从而导致血管病变。严重的糖尿病会使末梢细胞坏死，无法修补，甚至需要切除手脚等情形。若糖尿病患者还伴有高血脂症，这对血管是双重伤害，死亡率较高。由糖尿病引发的心血管疾病，必须同时介入饮食调理，才能获得完全解决。

肝功能异常 肝脏是人体的解毒机制，负责过滤毒素、吸取营养，以保护身体。肝脏机能不好，就无法正常排出毒素，血液会变得浑浊，使心脏负担变大而诱发心血管疾病。所以，由肝功能异常引起的心血管疾病，要结合饮食调整治疗。

消化功能不良 有经常性消化不良症状如胀气、便秘、腹泻等，是肠道老化、肠内微生物菌群不平衡、腐败菌大量繁殖的结果。肠道老化的老年人无法正常排除多余胆固醇，大量胆固醇积存体内，易诱发高胆固醇。可多食用乳酸菌食物、酸奶、寡糖食物、可溶性纤维等食物，来改善肠道功能。

自律神经系统失调 极端减肥、不吃米谷主食、经常熬夜、精神压力大或长期服用神经性药物者，容易导致自律神经系统失调。自律神经系统失调患者的新陈代谢率特别高，常伴随心跳快、精神亢奋、睡不着觉等症状。虽然这类患者的血液、血管都很健康，但血压容易升高，引发高血压。

骨质疏松症 年龄增长、体质酸化、钙质摄取不足等易患骨质疏松症。患者会伴随肌肉酸痛、肩膀僵硬、五十肩、骨刺、失眠、心律不整、脑神经衰弱、记忆力减退、血管硬化等症状。人体99%的钙质在骨骼组织中，支撑身体，1%的钙质在软件组织内，负责肌肉、血管功能的正常运作。当人体中血液酸碱度失衡时，就会导致骨质疏松症，即骨骼里的钙质跑到软件组织，使人体产生钙化现象。血管的钙质增加后，血管容易脆化、硬化而引发心血管病变。

免疫系统失调 食用过敏原食物会造成免疫系统攻击血管壁、心脏而引发心血管疾病。严重的免疫系统失调如红斑性狼疮、类风湿关节炎、异位性皮肤炎、慢性气喘、鼻窦炎、经常性头痛等。香菇、玉米、虾米、核桃、花生、全麦等都是常见的过敏原食物，找出过敏原食物并避开食用是根本之道。

多数共同生活的家人具有相似的生活方式、饮食习惯，因此家族性遗传的高胆固醇、高血脂基因，也是引发心血管疾病的潜在因素。

此外，先天性格特质也是引发心血管疾病的诱因之一。有些老年人天生追求完美、自我要求高，容易产生紧张、悲观情绪，容易患心血管疾病。而生活态度轻松、乐观的人患心血管疾病的概率要低很多。

吃降压药后为何会头痛？

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

一些血压高的老年人吃降压药后会出现头痛等症状，是什么原因？4月28日，记者采访了阳光融和医院老年医学科副主任医师李云峰。

家住高新区的孙先生最近血压较高，便吃了降压药，虽然血压降下来了，但出现了头痛、全身乏力的情况。

针对孙先生的情况，李云峰表示，降血压过程中出现头痛，一般有以下两方面的原因。

药不对。常见的地平类降压药，会通过阻止钙离子流入心肌或平滑肌，扩张血管从而降低血压。如果药物引起脑血管壁上痛觉感受器过度牵张，会对脑脊膜产生化学刺激而诱发头痛，医学上称为血管扩张性头痛。如果确定是药物引起的头痛，可先遵医嘱更改剂型，比如使用缓释片或控制片等，如果仍未缓解，则可咨询医生更换药物种类。

降压太快。长期血压高的患者如果血压快速降低，大脑无法短期适应，则会出现类似脑缺血的症状，即患者常会有头痛等情况。对于这类患者，可以先调整药物剂量，逐步控制血压。比如，原先需要一周降至正常血压值的，可延长至两周。

需注意的是，血压控制到正常范围内，要及时到医院复诊。必要时可在医生指导下减量，但要循序渐进。一般减量过后，要维持1周-2周，等血压稳定后再确定是否需要继续减量。血压正常后，不可擅自停药，以免导致病情反跳。在坚持服药的同时，患者也要保持好心情。多注意休息，不要劳累过度。可以多到户外走一走，参加一些集体活动等。

血糖升高不一定是糖尿病

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

不少老年人担心自己血糖升高后会患上糖尿病。其实不然，糖尿病虽然表现为血糖升高，但并不是所有的血糖升高都是糖尿病。那么，哪些原因会导致血糖升高呢？4月27日，记者采访了潍城区人民医院全科医疗科主治医师邓桂香。

家住高新区的王女士自测血糖时，发现血糖值偏高，以为得了糖尿病，从那之后她不敢再吃甜食。后来到医院体检时才得知，血糖高并不一定是糖尿病。原来，王女士因为测血糖之前服用了一段时间的阿司匹林，从而导致血糖升高。“停药后，血糖就正常了，真是虚惊一场。”王女士说。

邓桂香表示，出现下列情况均可表现为血糖升高，但不是糖尿病。

肝炎、肝硬化等各种肝脏疾病引起肝糖原储备减少时，会出现餐后血糖一过性升高。若积极治疗肝脏疾病，血糖便可恢复正常。

应激状态下的急性感染、创伤、脑血管意外、烧伤、心肌梗死、剧烈疼痛等，胰岛素拮抗激素、促肾上腺皮质激素、肾上腺髓质激素、生长激素（这些激素均具有升高血糖的作用）等分泌会增加，胰岛素分泌相对不足，从而使血糖升高。当应激状态消除后，血糖值会降至正常范围内。

饥饿或慢性疾病患者体力下降时，可能会引起糖耐量减低，使血糖升高。积极治疗慢性疾病，改善体质，可使血糖恢复正常。

服用一些影响糖代谢的药物，如糖皮质激素、噻嗪类利尿药、速尿、女性口服避孕药、烟酸、阿司匹林等，均会引起一过性的血糖升高。停药后，血糖会很快恢复正常。

此外，一些内分泌性疾病，如肢端肥大症、皮质醇增多症、甲状腺机能亢进症等，也会引起继发性血糖升高。原发病得到有效控制后，血糖可逐渐降至正常。

因此，老年人在体检时发现血糖升高，一定要排除引起血糖升高的因素。如果被诊断为糖尿病，才可有针对性地口服一些降糖药物，千万不要自行服药。