

测血压总不准 小心踩了这些坑



5月17日是世界高血压日,今年主题聚焦“携手同行,控制血压”,再次向全社会敲响高血压防控的警钟。

高血压管理是一场“持久战”,精准测量是第一步。您是否也曾疑惑:在家测血压为何会不准?什么时间测血压更准?电子血压计真的准吗?每次测血压都要记录吗?针对大家关心的几个问题,主任医师刘靖进行逐一解读。

在家测血压为何会不准

很多高血压患者在家自测血压时,总抱怨数据“忽高忽低”,甚至因此误判病情。这可能与几方面原因有关:测量时间不固定、测量部位不固定、测量姿势不同、测量时心不静、血压计老旧等。

除尽量选择上臂式电子血压计之外,家庭血压测量需遵循“三固定原则”——固定时间(晨起1小时内、晚饭后或睡前),固定体位(坐靠背椅,袖带与心脏同高,双脚平放),固定手臂(首次测量双臂,数值较高的一侧为监测臂)。

什么时间测血压更准

有些高血压患者发现,早晚测出的血压值差异明显。有的人听说“清晨血压最高最危险”,有的人怀疑血压计“坏了”……

清晨起床后30~60分钟,人体从睡眠中苏醒,交感神经兴奋,激素分泌增加,血压自然升高,形成“晨峰现象”。

夜间血压通常下降,但部分患者(如反杓型高血压患者)血压不降反升,容易增加靶器官损害风险。

所以,高血压患者需重点监测清晨血压(6至10时)和夜间血压(睡前或凌晨3至5时),有助于医生全面评估其血压波动,指导个体化用药,预防心脑血管并发症。

电子血压计准吗

很多老年患者坚信“水银血压计才准”,认为电子设备误差大。其实,这一观念早已过时。电子血压计的准确性完全可媲美水银血压计,关键是会用、用对。

水银血压计操作门槛高,误差可达10毫米汞柱。现代电子血压计采用“示波法”,通过传感器捕捉血管壁振动波形,可避免人为听诊误差,更适合家庭使用。上臂式电子血压计经国际认证,误差通常<5毫米汞柱,但腕式、手指式血压计因受血管位置影响大,不推荐常规使用。

每次测血压都要记录吗

每天认真测血压却从不记录数据,就诊时只能说出“大概正常”或“有点高”,这样的患者有很多。说实话,没有记录的血压监测,等于白测!



(CFP)

识别“晨峰高血压”或“夜间高血压”,对比服药前后的数据变化,对持续升高或骤降的紧急干预……这些都需要借助血压数值记录找到关键信息。

此外,血压并非降得越低越好,过度降压可能触发“J形曲线”风险,反而危害健康。

血压与心血管事件风险呈“J形曲线”关系。血压过低时可能导致脑供血不足,引发头晕、跌倒,甚至增加心肌缺血、肾功能损伤风险,尤其是老年患者要注意,糖尿病、冠心病患者的风险更高。

运动后血压高正常吗

有些患者发现运动后血压“爆表”,第一反应是“完了,血管要爆了”,担心心脏超负荷。其实,运动时因为肌肉急需更多能量,人体会启动“应急”模式——心跳加快、血管收缩、激素分泌增加,进而引发血压升高。

健康人群运动时收缩压可升到200毫米汞柱以上,这是正常的生理反应。

也有不少人有疑问:血压计袖带是不是越紧越好?对此,刘靖表示,测血压时,袖带通过压迫动脉来阻断血流,再根据充气放气过程中的振动波来测量血压。袖带勒得过紧,可能导致测量不准确。正确操作方法是使袖带下缘距肘窝2~3厘米,松紧以能塞入1~2指为宜。

(中新 新华)

提醒

白蛋白和球蛋白别乱打

有不少人听信一种传言:输注人血白蛋白或免疫球蛋白,可以提高自身免疫力。事实真是如此吗?这种针想打就可以打吗?

事实上,白蛋白以及免疫球蛋白都是从健康人血浆中分离纯化制成的血液制品,两种药物都是处方药,必须由医师根据病情评估,确认合适后才能使用。副主任医师莫志硕提醒,普通人盲目注射,不仅不能提升免疫力,反而可能给身体带来严重风险。

莫志硕表示,白蛋白完全由肝脏合成,主要生理功能是调节血浆胶体渗透压,维持血管内外液体平衡,结合并运输有机物质、

代谢产物及药物,还有参与调节机体内环境平衡的作用,并不直接参与免疫反应。临床上多用于各种原因导致的休克和血容量不足,脑水肿及颅压升高,肝硬化及肾病等导致低蛋白血症引起的水肿或腹水等特定疾病。

免疫球蛋白能够识别和中和侵入人体的病原体,调节机体免疫功能,但是有严格的使用适应症。主要用于原发性免疫球蛋白缺乏症、重症感染以及自身免疫性疾病(如川崎病、格林巴利综合征等)。对于乙肝、狂犬病、破伤风等疾病预防,亦可肌注相应的免疫球蛋白。

莫志硕提醒,白蛋白以及免疫球蛋白均为血液制品,存在传播已知或未知病原体的潜在风险。输注过程中可能出现发热、寒战、皮疹等过敏反应,严重者可发生过敏性休克。长期或大量快速输注,可能影响血液系统和心血管系统,影响心肺功能、增加血栓形成风险。

对于普通人群来说,增强免疫力的合理方式是均衡膳食、规律作息、适当运动,以及科学接种疫苗。盲目使用药物往往适得其反,弊大于利。(羊晚)



(CFP)

LE HUO

LE HUO