

# 如何正确测量血压



我国高血压患者已经超过了 2.7 亿，其中有四成的患者并不知道自己有高血压。美国哥伦比亚大学医学中心 Thomas Pickering 教授曾说：“血压测量仍然是所有临床医学中最重要的测量之一，同时也是执行得最不精确的测量之一。”这里跟大家讲讲几种血压的测量方法以及不同情况下血压测量的注意事项。

### 不同测量方法各有优缺点

血压数值的获得可以是医生在医院测定的，叫“诊室血压”；也可以是患者在家里自己测定的，叫“家测血压”；还可以是携带自动测量仪得到的，就是“动态血压”。不同的测量方

法都有优缺点，诊断高血压的数值也不一样。

我们常说的血压高于“140/90mmHg”诊断为高血压，指的是诊室血压。这种测量方法的不足在于它只能反映患者在医院那一时刻的血压情况，不能反映全天的血压情况，也不是患者正常生活状态的血压水平。正常情况下我们一天里的血压不是一成不变的，一般上午 6~10 时和下午 4~6 时比较高，凌晨 1~2 时最低。如果画出曲线，就像一把长柄勺，所以说正常的血压曲线是“杓形”。夜间血压持续处于较高水平，叫做“非杓形”，早晨血压的异常升高，称为“清晨高血压”，对是导致心脑血管病高发的因素。要想获得我们的血压曲线情况，就要进行动态血压监测。

动态血压监测是佩戴自动血压测定仪，每 30 分钟~60 分钟自动测量血压，而不影响我们日常的活动。动态血压监测可以提供全天各个时间段的血压水平，全面反映一个人一天的血压情况。还可用于诊断特殊类型的高血压：“白大衣”高血压（在家中血压不高，在医院医生测量的血压值高）、隐性高血压（医生测量血压不高，但回家后血压高）、发作性高血压或低血压、血压波动大等。动态血压的正常标准为：全天<130/80mmHg，白天血压<135/85mmHg，夜间血压<120/70mmHg。

在家里测血压最大的优势就是简单方便，不但可以知道我们全天的血

压情况，尤其可以在不舒服的时候测定，了解不舒服与血压的相关性。一般情况下家里自测血压要低于诊室血压，目前认为家测血压>135/85mmHg 就是高了。当然，我们推荐家测血压，并不是说高血压患者每天都要测定血压，在刚发现血压高或刚开始治疗时，可以每天早晚各测定一次，连续测量 7 天。血压稳定后每周测量一次即可。改变治疗或血压有波动时可以随时增加测量次数。

### 测量前至少休息 5 分钟

测量血压要求采取舒适坐位，背部应有支撑，裸露上臂，手臂应与心脏平齐。测量血压时的心情、坐姿、肌肉紧张程度以及手臂位置，甚至运动、饮酒或吸烟、膀胱充盈、讲话和环境噪声、室内温度等都影响血压值。所以测量血压前 30 分钟不要吸烟、饮酒，平静休息 5 分钟~10 分钟，测量时不说话。

左右手臂血压在一般人是有所差别的，可以相差达 25%。但这种差异没有固定的模式，不一定哪一侧血压高，也与左手或右手无关。所以我们第一次检查时应测量双上肢血压，以后的测定使用数值较高侧手臂测量的血压值。

连续测定血压时几次的数值是变化的，大多数人第一次往往是最高的。因此每次测量血压至少测 2 次，中间间隔 1 分钟，取平均值作为患者的血压。如果两次测量值相差>5mmHg，应再进行 1 至 2 次测量，计算后两次的平均血

压值。

### 特殊情况下血压测量有不同

1.老年人：老年人的特点是血压的波动性大，所以动态血压监测和自我血压监测尤为重要。在老年人中还存在一些特殊的血压变化情况，如体位性低血压（坐起或站起时血压明显降低）、餐后低血压（进食后 30 分钟血压明显降低）、高压高低压低压等。所以要关注不同体位、不同时间的血压测量结果。

2.心律失常：心率太快或太慢，心律不齐时测定血压都有一定的难度。心跳太慢时测量血压放气速度要比正常心率时减慢，以避免放气过快导致的收缩压偏低和舒张压偏高的现象。心律不齐，尤其是心房颤动时要缓慢放气，重复测量取平均值。

3.肥胖：胳膊太粗的高血压患者要用大号袖带测量血压，否则可能高估血压数值。

总之，正确的血压测量是正确诊断和治疗高血压的前提。作为高血压患者，要了解不同血压测量手段的优势和不足，了解血压测量的注意事项，能够自测血压，并定期到医院就诊，由医师测量血压并指导治疗。老年人、新诊断的高血压、血压波动性大或合并心脑血管损害的患者，应该定期进行动态血压监测，以全面了解血压的波动情况，从而更好地指导治疗。

（据人民网）

## 公民健康素养 66 条

### 第四十条

劳逸结合，每天保证 7~8 小时睡眠。



劳逸结合，每天保证 7~8 小时睡眠。

通常，加班的时间太久，劳动的强度过重以及心理的压力太大，都会造成过度疲劳，轻者可能造成劳动者的身体和健康受损，重者可能导致劳动者死亡。

### 过度疲劳的危害

1.导致过早衰老  
疲劳不仅损害机体的健康，导致

疾病，而且能使机体早衰，缩短人的正常寿命。

### 2.降低工作效率

疲劳是由于剧烈运动或长时间思考，体内能量被大量消耗生理功能也会下降。

### 过度疲劳的行为表现

1.注意力分散，不能充分关心和全神贯注于工作对象。  
2.动作节律失调，行动怠慢，不

准确。

3.工作能力下降，无法按规定的要求继续工作下去。

4.体力劳动者出现记忆故障，脑力劳动者思维过程受损。

5.意志衰退，工作士气低落，自我控制能力减退，烟酒量递增，心理障碍的指数上升。

6.情绪调节障碍，并因此引发人际关系甚至婚姻和家庭矛盾。

7.睡眠要求强烈，甚至在任何姿势下都能入睡。

过度疲劳，不仅使劳动能力急剧降低，工作效率明显下降，而且对工作本身也是十分有害的，以致加速了事故险情的发生。

### 失眠与中风

失眠是中风的可以改变、但尚未被认识的危险因素之一。睡眠少者，中风风险增加。

一项对 5666 名年龄 45 岁及以上的健康人为期 3 年的前瞻性的研究发现：与每夜睡眠 7~8 小时者的相比，每夜睡眠少于 6 小时者中风的风险提高 4 倍。

另一项观察也发现每夜睡眠少于 7 个半小时是中风独立的危险

因素。

### 失眠的危害

失眠可引起一定程度的代谢紊乱（特别是糖代谢）。研究发现失眠时人体糖代谢的调节发生紊乱、胰岛素分泌减少、血糖升高，最终导致胰岛素抵抗、二型糖尿病、肥胖和高血压（脑血管病的危险因素）。

睡眠不足是青少年肥胖的危险因素。临床观察还发现熬夜时常常增加进食，而能量消耗减少是导致肥胖的潜在因素。

### 要注意劳逸结合

任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时，起居有常。睡眠时间存在个体差异，成人一般每天需要 7~8 小时睡眠，儿童青少年需要更多睡眠，长期睡眠不足有害健康。

（未完待续）  
（市卫计委宣传科提供）