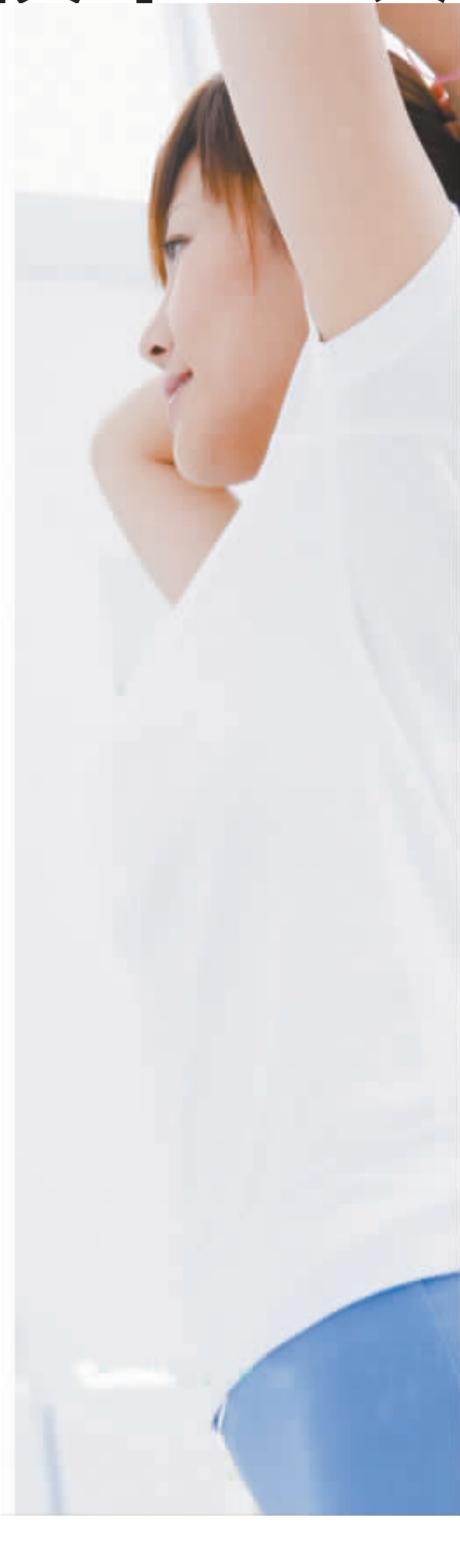


家用医疗仪器:应每半年校准一次

4月7日为世界健康日,今年的主题为“控制你的血压”。近日,强生公司宣布将在全球范围召回和更换超过200万台血糖监测仪,因为当糖尿病患者的血糖处于危险的高水平时,这些仪器非但不会发出警告,相反可能会自动关闭。家用血糖仪及血压仪是不少家庭的常备仪器,测量是否客观准确?家用医疗仪器种类众多,该如何选择?如何才能做到正确使用?专家表示,人们自行在家中测量血压、血糖等,可以及时了解自身的健康状况,也利于一些疾病的早期预防和治疗……



《规范》:统一校准方法

首都医科大学附属北京安贞医院老年心内科主任医师张维君表示,使用家用血糖仪、血压仪等,利于人们及时掌握自己的身体状况,对一些疾病的早期发现和治疗,也是有帮助的。

“市民在自行操作时,由于产品本身及操作不当等原因,都有可能会引起测量数据不准确”,西城区红十字协会急救指导老师崔世

宝介绍,无论是血糖仪还是血压仪,都需要定期进行调试及校正,因为这类器材在长期使用后会造成误差。一般来说,每半年都应校对一次。

据了解,2012年12月,国家质检总局发布了我国首个《便携式血糖分析仪校准规范》,并于今年3月21日开始实施,《规范》对便携式血糖分析仪技术性能指标的校准方法

进行了统一,并为正确评定便携式血糖分析仪技术性能提供了依据。此外,卫生部还分别在2009年8月和2010年12月下发通知,要求医疗单位的血糖仪必须至少每半年校验一次。

崔世宝建议,由于这种校验需要专业人员操作,建议市民可以咨询各区县的技术监督局,避免自行操作。

■ 专家建议

1 测量前 手指消毒并晾干

张维君介绍,从临床经验来看,为了保证测量数据更加准确,建议市民在自行测量血糖时应注意以下几点,首先,在测量前用酒精或洗手的方式进行消毒后,要保证酒精干燥后进行测量,否则残留的水分等会稀释血压,从而影响测量数据的准确性。其次,在测量时,尽量不要用第一滴血测量,也是为了防止第一滴血有可能被残留的水分等稀释。一般建议市民用挤出的第二滴血进行测量,准确度相对较高。通过对血糖仪检测结果及静脉血检测结果的对比发现,两者之间差距不大,两者之间平均值相差大约0.2~0.4毫摩尔/升。

张维君解释,如果市民平时注重节制饮食并加强身体锻炼等,利用家用血糖仪测出的血糖仍较高,确实存在血糖仪测量不准确的可能。另一种情况是,如果市民自行测量的数据与医院测量数据相差较大或对血糖仪的准确性产生疑问,一般建议市民携带家用血糖仪到医院,在进行空腹血糖测量后立即用家用血糖仪进行测量,将两种方式得出的结果相对比。

2 水银血压仪更标准

据了解,现在市场上常见的家庭用血压仪种类较多,包括电子血压仪、水银血压仪等,不同类型的血压仪之间有何区别?张维君介绍,一般来说,水银血压仪是比较标准的,但需要说明的是,水银血压仪在保存时,要使血压仪向右倾斜,从而

保证刻度表内的水银能够全部流进水银储槽内,然后再将锁插向右方,以防止水银外漏。一旦水银外漏,不仅会影响测量数值的准确性,漏出的水银也有可能对人体造成伤害。相对来说,电子血压仪在携带及操作时都相对简单。

3 推荐老年人使用电子血压仪

从目前的情况来看,水银血压仪在医院使用比较常见,其中原因包括以下几点,首先,水银血压仪一般成本较低,其次,测量结果相对来说更加准确,不易受外界干扰,崔世宝建议,但对老年人来说,尤其是独居的老人,由于使用其他测量仪为自己测量血压有一定的困难,所以推荐使用电子血压仪。

至于腕式血压仪,崔世宝指出,对于一些年

轻女性或老年人,其脉搏跳动并不是很强,有可能会影响测量结果的准确性。一般来说,电子血压仪值得推荐。而对于水银血压仪来说,使用时要听取被测量者的脉搏跳动,但对于一些老人及听力本身较差的人群来说,这种测量方式存在一定的困难,另外,水银柱在下行时由于不太明显,有时难以看出,这也给操作带来了一定的困难。

4 测量血压前应适量休息

另外,有些市民在家中测量血压正常,但有时在医院测量的值则偏高,张维君建议,遇到这种情况,应首先排除患者紧张情绪影响测量结果的可能性,因为有些人在医院测量时产生的紧张情绪等有可能会导致血压升高。为了获得更加准确的测量数据,测血压之前,人们可以先休息一会儿。

关于测量血压时间段的选择,张维君介绍,

早上6~8时是高血压的“魔鬼时间”,此时人体交感神经开始兴奋,血压容易升高,另外,12~14时也是需要注意的时间,建议市民可以在每天不同时间段进行多次测量以掌握自身的血压情况,因为不同人的血压变化规律并不相同。而对于糖尿病患者来说,要判定血糖情况,建议采取每天测量7次血糖,即三餐前、后及晚上入睡前,连续测量三天的方法。



■ 热点问答

使用家用血压仪测量时,连续几次的数据有时有一定差距,这是否正常?遇到这种情况应如何处理?

张维君:一般来说,使用家庭用血压仪连续几次测量,数据一般不会相差太大。如果测量结果出现较大差距,建议市民可以间隔约5分钟后再次测量,不能排除连续测量有可能刺激血管产生的影响,但也不能排除市民在操作过程中存在操作不规范的情况。

崔世宝:为了保证测量结果的准确性,市民可以分别通过左、右胳膊进行测量,如果两次测量数据的差距在10mmHg之内,就属于正常情况。

如果在家多次自行测量发现血压稍高,此时是否应立即去医院就医?

张维君:一般来说,正常的血压范围是收缩压在90~140mmHg之间,舒张压在60~90mmHg之间。如果市民几次测量后发现自身血压稍高于标准,可以试着通过控制盐摄入量,保证生活规律等方式进行调节,如果血压有所下降,可以暂时不用去医院就诊。如果血压并未出现下降,还是建议市民及时到医院就诊。

(张秀兰)