

测血压好简单哟！中心医院专家说，不注意这几个问题，可能白测了！

2022-10-28原文



高血压病是一种世界性的常见病、多发病，严重威胁着人类健康。高血压是诱发心脏病和卒中的重要危险因素，血压的准确测量是高血压诊断、高血压防治效果评估以及血压监测的基础和关键。家庭血压监测对预防心血管相关疾病方面也至关重要。



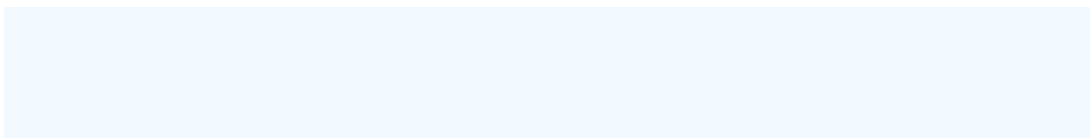
图片已获摄图网授权

血压计怎么选？什么时候测？

怎么测？这些问题您都清楚吗？

血压计怎么选？

哪种更适合家用呢？

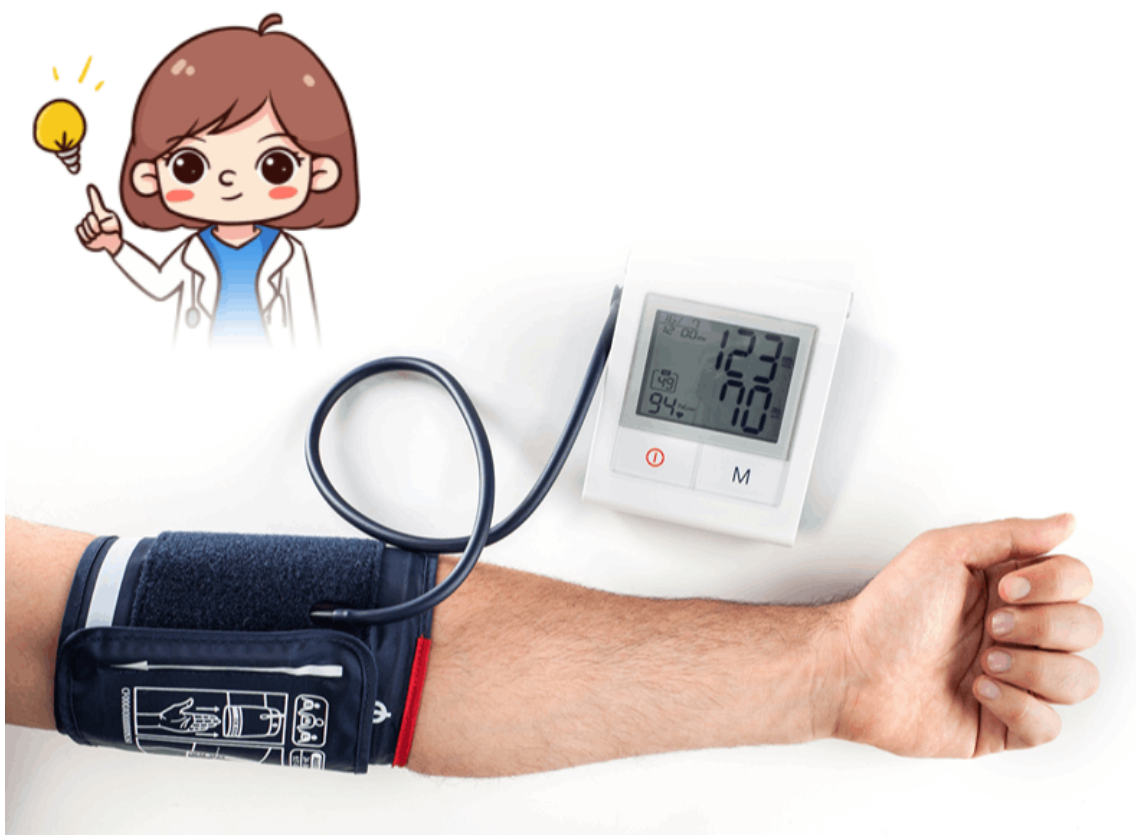


医院都用这种
水银血压计
准没错!



但是

电子血压计 更适合家庭使用哦!



水银血压计的使用需要配合听诊器，通过听诊动脉的第一声和最后一声搏动来判断收缩压和舒张压，因此水银血压计使用难度较高、专业

性要求强。而且，水银式血压计含汞，操作不当极易造成汞泄露，并不适合家庭使用。

电子血压计可以减少人为错误，且比水银血压计更环保。最常见的就属电子腕式和电子臂式血压计。这两种又该如何选择呢？

电子腕式血压计，方便易携，冬季穿的衣服较多时也可免去暴露测量部位的麻烦。但腕式血压计测量的是桡动脉，如果患有周围动脉疾病、周围循环障碍的患者，测量的准确性难以保证。而且桡动脉较肱动脉相比稳定性相对较差，因此出现偏差的可能性更大。

电子臂式血压计通过测量肱动脉的搏动判定血压，肱动脉距离心脏更近，结果也更稳定。需要注意的是，通常情况下臂式血压计配备的袖带是适合大多数人群试用的，但儿童（臂围较小）、肥胖（臂围较大）的需要配备适合宽度的袖带，避免测量误差。



什么时候测血压？

选好血压计之后
我们需要选择一个
适合测血压的时机



我准备好了 来吧!

血压值的高低与很多因素有关。例如:睡眠、运动量、情绪、饮食、排尿、排便、谈话、环境和温度等等。测量血压的次数其实不宜过频，有的患者因担心血压结果反复测量产生焦虑，反而使血压值升高。

在不同的情况下，家庭血压监测的次数和时长有所差异：

- 常规情况下，每天早晚各测量2次或3次，取平均值；
- 观察期（药物治疗前）：应根据医生的判断进行家庭血压监测；

- 稳定期（血压控制理想阶段）：每周至少监测3天；
- 药物治疗期间，每周至少监测5天。

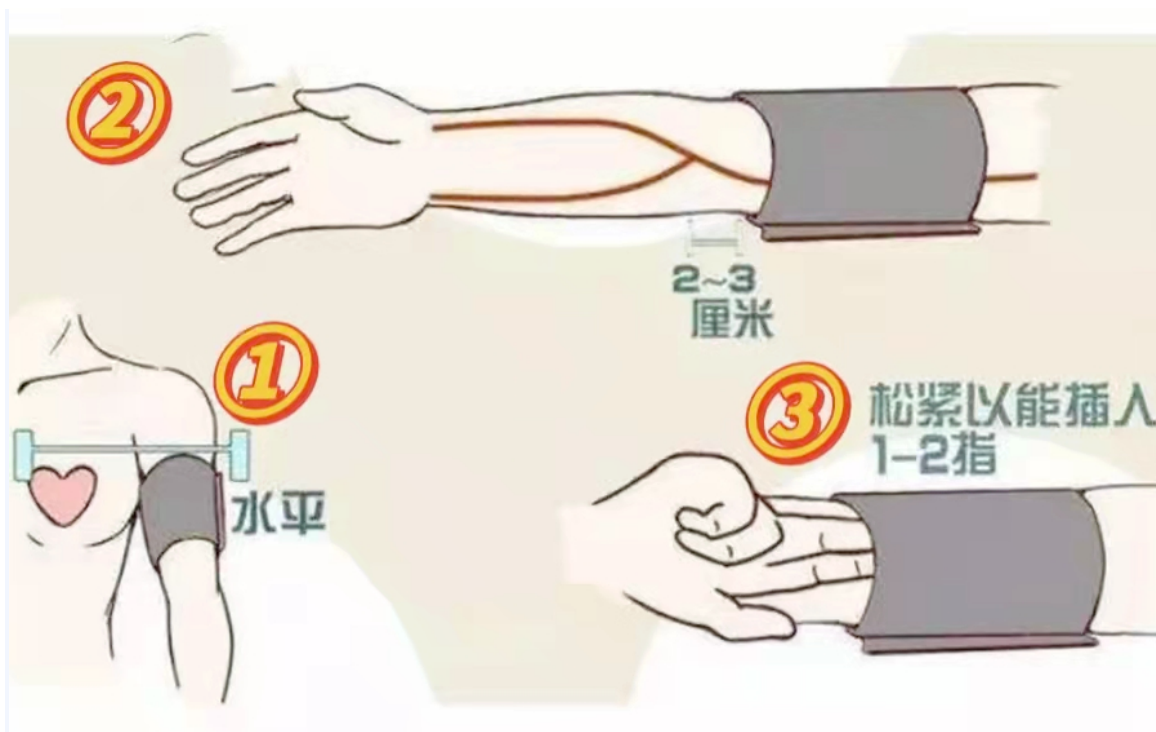
可选在起床后1小时内、排尿排便后、服用降压药前和早餐前、睡觉前几个时段测量。并及时做好记录，便于日后参考数值。测量前静坐30分钟，不要过度运动，不宜饮酒吸烟，保持心情舒畅。



怎么测血压？

身体姿势

- 测量时取坐位或仰卧位，放松且身体保持不动，不与他人交谈。
- 测量血压时，保证被测手臂位置（肱动脉）与心脏处于同一水平线上；袖带下缘应在肘窝上2~3cm（约两横指）处，松紧合适，可插入1~2指为宜。
- 不要穿太厚、影响测量的衣服，贴身的薄衣物是可以穿着的。



测量方法

- 第一次测量血压时，应同时测量左右两臂血压，因为左右上臂血压可能相差 $>10\text{mmHg}$ ，即臂间血压差异。选取较高血压值的一侧作为参考值，此后均应选择该侧手臂测量血压。
- 当前两次读数相差 $>5\text{mmHg}$ 时，应再次测量，间隔时间以 $1\sim 2\text{min}$ 为宜，最后记录3次血压的平均值。
- 在测量血压时充气压迫时间不能过长，否则容易引起全身血管出血反射性收缩而使血压升高，导致测量结果不准确。



血压监测

自己在家测量血压不准确，不妨想想测量时，是不是按照以上的内容做了呢？有没有憋尿、坐姿不正、手臂悬空、袖带不合适、翘腿、讲话等现象哦。每次测量血压结果也尽可能详细记录，如有不适及时到医院就诊，并向医生提供完整数据作为参考。

参考文献

- [1].国家心血管病中心国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理办公室,国家基层高血压管理专家委员会.国家基层高血压防治管理指南2020版[J].中国循环杂志,2021,36(3):209-220.
- [2].中国医师协会心血管内科医师分会高血压学组.《2020国际高血压学会全球高血压实践指南》解读[J].中国医学前沿杂志（电子版）.2020,12(5):54-60.
- [3].刘婷婷,廖晓琴,浦林,陈虎,胡书琴.家庭血压监测相关临床实践指南的质量评价及内容分析[J].护理研究,2022,36(3):413-420.

文章作者



赵兴玲

护师

从事心血管内科临床护理工作。

👉 点击关注我们官方微信 👈



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...