



注意！你的血压测量方式可能有错

滨医附院心内科专家为大家解惑

□ 晚报记者 刘飞
通讯员 张莹莹 董坤

说起高血压,大家并不陌生。据统计,我国现在的高血压患者已超2.45亿。这其中,80%患者的血压没有得到有效控制,高血压是引发心脑血管疾病的重要“元凶”之一,严重威胁着人们的身体健康,被称为“无声杀手”。

对于高血压,很多人还存在很多疑问,比如“轻微高血压不用管吗?”“高油高盐会导致高血压吗?”“降压药可以长期吃吗。会不会有副作用?”……

带着这些疑虑,我们来到滨医附院心内科,听听滨医附院心内科副主任医师崔建国怎么说。



>>>你的血压测量方式可能是错的

刚刚过去不久的第21个世界高血压日的主题是“精准测量,有效控制,健康长寿”。这里面第一项便是精准测量,为什么会

提出这一点?

对于高血压防治,血压的精准测量是非常重要的,然而,日常生活中,很多市民的血压测量

方式并不准确,不仅仅是测量方式,甚至连我们所使用的测量仪器都是错的。

>>>那我们该如何正确测量血压

首先,从测量仪器来说,崔建国表示,日常生活中一些市民购买的腕带血压计,其实无法精确测量,临床医生都不会推荐,“我们建议大家购买具有资质的上臂式血压测量仪器。”

其次,从测量方式来说,一些患者测量血压时非常随意,而且测量位置在左上肢、右上肢间来回切换,这样测量出来的数据可能存在较大误差。“我们建议大家测量右上肢,

左上肢的血压可能比右上肢更低一些。”

第三是测量时间段,许多高血压患者的测量时间段不固定,有时是早上起床,有时是晚上,有些患者想测就测,还有些患者血压处于高值时甚至多次测量,这样容易造成焦虑情绪。

“我们建议患者主要选择两个时间段测量血压:一是晨起后,二是睡觉之前。”崔建国说,人一天

的血压值,是一个“勺形”曲线,一般是早上最高,凌晨两点左右最低。

医师,我们建议患者规律测量,有条件的話,每天按时测量,如果没有条件,一周之内选择两天,测量4次,测量时不仅要测量血压数值,还要测量心率,把这些数值规范记录下来,这样,前往门诊就诊时,更有益于医生判定病情。

>>>高油高盐饮食会导致高血压

很多人认为,高血压的发生是因为不良的饮食习惯造成,事实到底如何?

“这种说法也对也不对。”崔建国表示,除了遗传因素、年龄增长,不良的生活方式也是引发高血压的一个重要原因,“高盐、高脂饮食会加重血管硬化,血管硬化后血管阻力增加,这是高血压发生的一个重要机制。”

但是这种说法也不是绝对的,饮食分地域性,每个人的敏感度也各有不同,有的人可能很能吃咸,但没有患上高血压,“高血压的发生还是一个综合因

素的结果,不能单纯说是饮食原因。”

比如,熬夜会增加交感神经兴奋,加速血管硬化;再比如,现在各行业“内卷”严重,日常生活中,很多人长期处于精神压力状态,精神压力增大,容易产生心率加快、心慌等症状,从而导致高血压的发生。

另外,现在很多上班族每天坐着不动,缺少运动会让血管失去弹性,所以我们提倡健康的生活方式。

所谓健康的生活方式,首先便是规律作息,也

就是尽量做到早睡早起;其次,身体BMI指数要控制在合理范围内,因为超重与肥胖也是引发高血压的一个重要因素;第三方面,要合理运动。

合理的运动是保持身体健康的一个非常重要的因素,崔建国建议,在有条件的情况下,每周至少两到三天,保持30分钟有氧运动,“不一定非得是跑步、游泳和骑自行车,哪怕每天快走30分钟,也是一种有效的运动方式。”

>>>降压药不要乱吃,要听专科医生的建议

现实生活中,许多市民检查出轻微高血压却不甚在意,认为高血压不严重,平时又没有任何症状,可以不用管,其实不然。

事实上,全球每年大概有1000万人死于高血压并发症,约占高血压患者比例的13%。所以说高血压的危害非常大,而且很多时候它“悄无声息”。长期高血压,可能会造成一些非常严重的并发症,比如脑梗、脑出血、眼底出血失明、冠心病、慢性肾功能不全,甚至是主动脉夹层等更严重的疾病。

在临床上,多数高血压患者需要通过服药控制病情,但对于服用降压药,还存在很多误区。

误区一:降压药可以自行选择。

这个问题是在临床中遇到较多,其实降压药物是有选择性的,不能随便乱用。

不同的高血压人群,高血压类型、病因以及个体差异较大,需医生评估后选择合适药物,盲目用药可能会造成许多不良后果。

“所以说,患者发生高血压之后,觉得需要控制,还是去找专业医生根据身体状况进行评估。”崔建国说,如果后期需要调整药物,也需要通过医生测量精准进行调药,而不是擅自修改方案。

误区二:越贵的药效果越好。

对于降压药物,从治疗疾病角度来说没有贵贱之分。药物便宜,可能是因为它研发的时间已经很长,或者已经非常普遍,成本降低,有些刚刚上新的贵价药物,效果不一定比其效果更好。

崔建国建议,患者服用一款长效药物,一天只需服用一次,这

样,一能提高患者的依从性,二是能非常有效地使患者血压达到一个平稳状态。

另外,市面上还有一些号称可以达到降压效果的保健产品,对此,崔建国表示,这些产品里可能会添加利尿剂,从而达到降压作用,如果市民发生高血压情况,还是建议寻求专业医生的帮助。

误区三:药吃得越多对身体伤害越大。

有的高血压患者前往门诊就诊后,医生为其开具三四种降压药,很多人有疑问,认为降压药吃一种就可以了,也有很多高血压患者血压平稳后,自行停药,其实这些都是不可取的。

“很多患者来到门诊后,我们会为其选择两种甚至三种降压药,其实,第二种或第三种药物的作用,可能是为了把第一种或第二种药物的副作用抵消掉,达到一加一大于二的效果。”崔建国表示。

还有些患者血压很高,一开始为他开具了三种甚至四种降压药物,后期他用药过程中血压控制稳定,然后他就慢慢自行停药,最后完全停用,这时他的血压会反弹,后期再反复用药,这有可能会造成他血压控制抵抗,这样都是不对的。

“血压控制有季节性,冬天,患者的血压可能控制不太好,可能需要加药,到夏天,血管扩张后血压控制平稳一些。”崔建国说,人一天的血压也会有波动,不要因为一时血压升高而焦虑,血压控制是一个长期过程,“做到精准测量、有效控制,才会健康长寿。”