



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日 8 版
第10918期

2025年5月17日 星期六
乙巳年四月二十

今天 阴有阵雨或雷雨 23℃-29℃
明天 小雨转阴 20℃-24℃

■今天是“世界高血压日”

人人都会测血压?

专家:这些常见误区,很多人第一步就错了!

“现在几乎每个家庭都配备了血压计,许多市民每天测量血压。可是,很多市民在测量、观察血压的时候会步入各种各样的误区。”宁波大学附属第一医院心血管内科王胜煌主任医师表示,精准测量是血压管理的第一步。今年的5月17日是第21个“世界高血压日”,主题为“精准测量,有效控制,健康长寿”。家里测的血压数值和在医院测的有差距,以哪个为准?测量血压时选左臂还是右臂?什么时候测血压最准确?王胜煌结合日常发现的血压测量误区,一一详细解答。

记者 王颖 通讯员 庞赞

误区1 混淆诊室血压和家庭血压

根据不同的测量环境,血压可以分为诊室血压和诊室外血压(比如家庭血压、动态血压)。

诊室血压,即在医疗场所内由医护人员测量的血压,其测量结果常常高于家庭自测血压。根据2024中国高血压防治指南规定:诊室血压达到140/90mmHg被视为高血压,而家庭自测血压的诊断标准则是大于135/85mmHg。这一差异源于医院诊室环境中的患者可能因紧张、焦虑等因素导致血压增高。因此,为了更准确地评估患者的血压状况,诊室血压的诊断标准设定得相对较高。

如果混淆诊室血压和家庭血压,擅自停药是很不利于血压管理的。

误区2 随意选择测量手臂

测血压时,你选左上臂和右上臂?有人的回答是随意,也有人会回答左上臂,因为心脏靠左。

对此,王胜煌医生表示,大多数人左右上臂测量出来的血压可能存在差异。许多人认为无论用哪只手臂测量血压都可以,其实这并不准确。当两臂血压不一致时,应以测量时较高的一侧为准,并在以后每次测量时选择较高的一侧。对大多数人来说,右上臂的血压可能比左上臂高10毫米汞柱左右。

误区3 测量时间随意

事实上,血压是动态变化的,不同时间段血压会有较大变化。如果只在某一个时间点测量一次,很难全面反映血压的真实情况。

怎么测量更科学呢?

王胜煌建议,高血压患者尽量每天固定在两个时间段测量血压并记录,分别是上午7时-9时,晚上7时-9时。血压波动较大的患者,可以在上午10时和下午1时前后增加测量次数。

误区4 刚坐下就测血压

很多人测血压是“想到就测”。比如,刚坐下,刚吃好饭,刚运动完就测血压,甚至边喝咖啡边测血压。这样,往往会导致血压读数偏高或者不准确。

王胜煌建议,测量血压前,应静坐休息5分钟到10分钟,让身体精神都充分放松。不要在饱餐、酒后或喝咖啡、浓茶后测量血压。测量前,最好能先小便,排空膀胱。

误区5 手臂悬空

很多人测量血压时,往往坐姿不正确,手臂悬空测量,甚至跷着二郎腿测量。这些错误的姿势,可能会让血压数值偏差很多。

一般来说,测量时应端坐在椅子上,背部靠着椅背,双脚平放在地面,手臂与心脏保持同一水平。手臂一定要放松,不要悬空或用力下压。

误区6 一次血压高就慌了

经常有患者测量一次血压偏高后,就以为患上高血压了。王胜煌指出,血压偏高和高血压病并不等同。一般来说,要确诊高血压,需要在不同日子测量三次血压。如果每次收缩压达到或超过140毫米汞柱,舒张压达到或超过90毫米汞柱,就是说持续的血压升高,医生会考虑高血压的诊断。

因此,偶尔血压偏高,市民不必过于紧张,可以继续观察、记录或及时就医。千万不要因为偶尔血压偏高,就精神紧张,盲目治疗。

责编 高凯 楼世宇 审读 刘云祥 美编制图 周斌