

保持血压稳定

什么是血压变异性?

为什么我的血压在诊所和家里会有所不同?

如果我的血压总是不同,该怎么办?

准确的测量血压

在家里如何测量血压?

参考

什么是血压变异性?

我们的血压 (BP) 一直在变化。这是由于我们每日经历的各种活动和情绪而自然而然地发生,并不需要太担忧。然而,一些高血压患者可能有更大的变异性 - 有的时候异常的高而在其他时间却正常 - 他们可能需要谨慎,因为他们面临患上中风,心脏病和死亡的风险比血压变异性不大的人来得高。

应该被关注的是那些从一次血压读数到另一个血压读数有很大波动的血压变化



为什么我的血压在诊所和家里会有所不同?

如果您在家中的血压 (BP) 测量值高于您在医生办公室的,您就患有隐匿性高血压。这可能是由于您在医生办公室的压力较少或者在家里错误地测量血压。

如果您的医生的办公室比家中的环境更安宁和平静,压力自然较少,隐匿性高血压就会出现。

此外,如果您在家里测量血压前饮用酒精,咖啡因或吸烟,这也可能导致血压突然上升。



另外,如果事实是相反,你可能是患上所谓的白大衣高血压。这是因为在医生办公室的压力或焦虑导致您的血压高于平常在家测量的时候。

平均来说,在家里和诊所的读数之间的差异为:高部(收缩压)的读数约10mmHg及下低部(舒张压)的读数为5mmHg。但某些人的差异可能会更大。

如果我的血压总是不同,该怎么办?

首先,确保您家中的血压 (BP) 监视器是适合和完好的,而您所使用的方式也必须正确。如果您不确定,请与您的医生分享您的疑虑。

有时,血压的读数会不同,因为用不同的手臂进行测量。一般来说,双臂之间血压读数的差别不大是不足于造成健康问题。然而,如果您注意到您的收缩压或舒张压差异超过10 mmHg,这是可能因为潜在问题的迹象,如手臂动脉阻塞,肾脏疾病,糖尿病或心脏缺陷。

无论如何,您的医生可能会根据较高的血压读数来管理您的血压。



准确的测量血压



市面上有各种血压 (BP) 监视器。血压计是医生用来测量您的血压读数的仪器。它包括一个手臂袖带,一个给袖带充气的充气球,一个听诊器,一个衡量血压的血压表或一个显示血压读数的部件。

袖带包裹在上臂后会被充气,听诊器放置在动脉上的皮肤。袖带的膨胀会暂时阻止动脉血液的流动。在测量血压时,读数会显示在带针的圆形表盘上。首次听到血液流动时,仪器上的读数是收缩压,而不能再听到血液的读数是舒张压。

当选择家用血压测量器时,您有几种类型选择:^{7,8}

自动/电子/数码测量器

这些是由电池供电和使用麦克风检测动脉血液脉冲的测量器。把袖带围绕您的上臂,按下开始按钮时,将自动充气 and 放气。

手动测量器

这类型测量器可能与您医生用来进行血压测量的模型相似。正确地使用时,手动测量器是非常准确的。但是,它并不建议在家里使用。

动态测量器

这些是需佩戴一整天的小型仪器,它通常会自动测量在24或48小时内的血压。如果您认为您有白大衣高血压或如果其它方法不能给出一致的结果,您的医生可能会推

在家里如何测量血压?



您需要一台家用血压 (BP) 测量器来测量血压。市面上有着各种各样的测量器可用,但重要的是要确保您所选择的测量器是适合您的。

- 选择正确类型的测量器。最简单的方法是使用全自动测量器。选择一个在您的上臂而不是您的手腕或手指来测量血压的。
- 确保测量器准确。选择一个已被“临床验证”的测量器为保障。
- 确保您的袖带尺寸合适。不合适的袖口尺寸不会给您准确的读数。
- 选择一个符合您预算的测量器。血压测量器的价格不一通常是由于所具有的功能不同。您需要的一台可以准确测量血压的测量器。额外的功能虽好但这些功能是可有的。
- 定时校准测量器。您的血压测量器需要于每六个月至一年的时间内重新校准至少一次,以便获得准确的结果。

在测量之前

- 于30分钟内,确保您没有一个充盈的膀胱,没有刚刚吃了一顿大餐,没有喝咖啡或因吸烟。这些因素可以在短时间内提高您的血压。
- 穿宽松的衣服。
- 使用相同的的手臂进行测量。
- 坐在一个安静的地方休息5分钟,手臂靠在坚固的表面上,双腿没有交叉的平放在地面上。
- 让您的手臂得到支撑,并确保包裹手臂的袖带与您的心脏处于同一水平位置。您可以用垫子来支撑您的手臂,以确保其处于正确的高度。

在测量时

- 按照测量器附带的说明来佩戴袖带。
- 确保您处于放松和舒适的状态。
- 当您测量时,保持安静和沉默。
- 取两至三的读数,每次间隔约两分钟,然后平均计算。
- 记录您的读数,无论是在测量器的存储里还是在电脑或纸上。

参考

1. Blood Pressure UK. Blood pressure news. Large blood pressure variations over months may increase stroke risk. Available at <http://www.bloodpressureuk.org/mediacentre/Bloodpressurenewsarchive/Bloodpressurevariationsmatter>. Accessed 8 October, 2019.
2. WebMD. Big swings in blood pressure could spell trouble. Available at <http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/news/20150727/big-swings-in-blood-pressure--could-spell-trouble>. Accessed 19 September, 2019.
3. Mayo Clinic. High blood pressure (Hypertension). Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/faq-20057853>. Accessed 19 September, 2019.
4. Blood Pressure UK. White coat hypertension (and white coat effect). Available at <http://www.bloodpressureuk.org/bloodpressureandyou/medicaltests/whitecoateffect>. Accessed 19 September, 2019.
5. Mayo Clinic. High blood pressure (Hypertension). Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/faq-20058230>. Accessed 19 September, 2019.
6. Encyclopedia.com. Sphygmomanometer. Available at <http://www.encyclopedia.com/topic/Sphygmomanometer.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
7. WebMD. Home blood pressure test. Available at <http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/home-blood-pressure-test>. Accessed 19 September, 2019.
8. MedlinePlus. Blood pressure monitors for home. Available at <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007482.htm>. Accessed 19 September, 2019.
9. The Blood Pressure Association. Home blood pressure monitoring booklet. Available at <http://www.bloodpressureuk.org/BloodPressureandyou/Homemonitoring>. Accessed 8 October, 2019.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021