

家庭测血压有讲究

高血压是常见的慢性非传染性疾病，也是心脑血管疾病主要的危险因素，被称为健康的“无形杀手”。血压测量和监测不仅是高血压诊断和治疗的重要环节，也是日常健康管理的基本内容之一。不少人认为，测血压并不复杂，买个血压计自测即可。事

实上，家庭测血压操作方法有讲究。有关心脏疾病专家指出，就血压测量而言，即便专业人员也未必都能够很好地了解和把握操作程序。从血压测量和患者家庭血压管理的角度讲，为尽可能保证准确无误，测量时须注意以下几个方面。

1. 选购质量合格的血压计。应选择购买和使用有资质、有质量认证和质量合格的血压计，方能对血压进行准确的测量和监测。应根据专业部门、机构或组织推荐的品牌和商标去购买，不能图省事和便宜，在市场上或网上随意购买和使用。

2. 血压计类型。在家庭血压计类型中，上臂型血压测量计优于手腕型血压测量计，其准确性更高，误差更小。但出于避免压迫上臂动脉的医学原因，手腕型对部分人也很有用，要根据实际情况而定。对于智能

手表等无袖带的血压计，虽然表面看起来很智能，但其精准度目前尚缺乏验证，测量数据尚不能作为依据。

3. 测血压前的准备。避免饮用含有咖啡因的食物；测量前30分钟不运动；避免吸烟；上厕所后，静坐5分钟；

不看电视、不看书、不看报纸或听新闻。尽量注意这些细节，以防引起血压波动，影响测量结果。

4. 测量时段。

人体血压有早高、晚低的变化规律，即早上最高，然后逐渐下降，在晚上睡眠期间趋于最低。因此，从高血压诊断的角度讲，一般要求一周内早上和晚上各测血压两次，具体测量频率可听从医生的建议。如果测量值没有太大变化，就不需要频繁测量，以免造成不必要的心理负担。

5. 测量场地不同影响测量值。血压会因测量场地的不同而有所差异，如在诊室血压测量值高于家里，称为“白大褂高血压”。相反，在家中血压测量值低于诊室，称为“隐匿性高血压”。

宁蔚夏

摘编自《重庆科技报》



钟瑾/绘