

控制好清晨高血压,才能控制好全天血压

清晨通常是一天中人体血压最高的时段,临床上六成的猝死、心梗和脑卒中都在这个时间段发生。所以毫不夸张的说,控制好了清晨血压,才能控制好了全天的血压。

数据

近六成成人清晨血压不达标

根据24小时动态血压报告显示,人的血压一天有2个高峰:一个是早上6:00-10:00,一个是16:00-20:00。相对于晚高峰,晨峰峰值更高一些。

临床统计发现,在早晨6-10点这个时间段,脑卒中的发生风险是其他时段的3倍,心血管死亡风险增加70%。一项覆盖2000余名高血压患者的研究显示,清晨血压不达标率高达54.6%。

误区

血压降得太快不是件好事

先用便宜药再用贵的是错的
很多人吃了药,血压还是控制不好,很大一个原因是用药不规范。不少人有这样的想法:查出高血压了,先从最便宜、最基本的降压药开始吃,万一控制不好再用好药。他们担心,一上来就用好药,别的药就不管用了。

这种想法是错误的。降压并不是治疗的最终目的,关键是在降压的同时,尽可能的保护心、脑、肾等重要脏器不受损。

观点

清晨血压不达标

能判断降压方案是否管用

如果服药后能将清晨血压控制在“安全线”以内,意味着全天24小时的血压都在正常范围内,这样的降压方案才是真正有效的。

观点

清晨血压不达标

如何知道自己的清晨血压是否正常呢?起床后的1个小时内排空大小便,不吃早餐,在服降压药之前,坐下休息5分钟-10分钟后,开始测量血压。连续测量3次,每次



间隔5分钟,取后两次平均数。

有条件或者可以佩戴24小时动态血压计,自动判断出晨峰高血压。

如果在家自测血压持续超过135/85

毫米汞柱,就说明清晨血压不正常,需要找医生调整治疗方法。

本文来自网络,不代表本报观点,如有侵权联系即删。



CCACC ADHC
301-820-7167
邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm
地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业服务——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



Friends HEALTH CARE TEAM

同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com
成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

