

数值忽高忽低,是家里的血压计不准?

无论是否患有高血压,一天当中人的血压都是有波动的。在临床中经常碰到这样的情况:高血压病人复诊时,测血压后抱怨说家里的血压计不准,出门的时候自己测是130/70mmHg,在医院测是140/80mmHg。是不是病人家用血压计不准呢?首先我们要了解一下自己的血压特点。

无论是否有高血压病,一天当中血压都是有波动的,绝大多数人群血压有两个峰值,第一个出现在清晨5点到8点左右,是一天中最高血压时段;第二个高峰出现在傍晚4点到6点左右,较晨峰稍低些,其他时间血压多低于上述时段,在夜间达到最低,这种规律与体内的内分泌激素分泌峰正好吻合,夜间休息,体内交感神经休息,迷走神经活跃,血压较低。因此,一天中的血压正常昼夜差在10%-20%。如果昼夜差值不到10%、大于20%或昼低夜高都是不好的,也是动脉粥样硬化的危险因素。

或许大部分患者有这样的疑问:我们血压高,即便到了160/100mmHg也没什么反应,为什么要治疗高血压呢?就像我们前面说的,高血压或血压曲线异常都是动脉粥样硬化的促发因素,而动脉粥样硬化可以导致冠心病、心肌梗死、脑卒中等致命疾病,所以高血压一定要治疗。

治疗方式首先是药物治疗,即治疗性

生活方式干预,包括:戒烟、限酒、限盐、规律运动、减重等健康生活方式。通过这样的控制,部分病人不需要服药就可以把血压控制在理想水平;还有一部分患者需要在此基础上应用药物治疗,无论服用哪种药物,一定要把血压控制在目标值以下。

老年高血压有其独特的特点:

1. 血压以收缩压增高为主,舒张压不高甚至偏低,我们称为单纯收缩压高的高血压。

2. 血压曲线不正常:血压波动大,一天中收缩压峰值可达180mmHg,低的时候低至110mmHg甚至更低;一年中血压也有波动,夏季血压偏低,甚至需要停用抗高血压的药物,但应密切监测,随季节变化要根据血压随时调整治疗方案。

3. 易发生体位性低血压:由于身体调节功能差,体位变化后导致收缩压差异达20mmHg或者以上,这种变化称为体位性低血压。由于血压变化快,可引起脑供血不足、头晕甚至跌倒。

4. 影响血压的因素多:如失眠、活动后、服药时间等都可造成血压波动;因心功能不全、冠心病、前列腺增生等疾病而服用的药物可使血压下降;因关节痛、免疫性疾病或慢阻肺、肾性贫血等应用止痛药物、糖皮质激素、促红素等药物可使血压增高。因此,监测血压很重要,必要时应到医院进行咨询,调整治疗方案。

5. 此外,还有白大衣性高血压。特指到医院测血压就高,而自测血压还不错;还有白天血压不高,晚上血压增高,就是反杓型血压曲线,这部分患者容易被漏诊。因此,要更强调整家庭自测血压,并且做好记录供医生调药参考。

无论是电子血压计还是医用血压计,我们连续测量就发现几次测血压值都会不同,



特别是有心律不齐的患者,正确的方法是要静坐休息至少15分钟再测血压,两次测量要间隔5分钟以保证血压测量准确。测量姿势也很重要,推荐端坐位,右侧上臂血压,上臂与心脏基本同高。推荐品牌电子血压计,最好是测上臂的,定期更换电池,如果怀疑血压计不准确,可在就诊的时候带来与医用血压计做对比。

说了这么多就想告诉大家,血压有波动

是正常的,血压计相对是准确的。如果存在多种疾病、服药较多,更要监测血压的变化,尽量选用“一箭双雕”的药物,减少药物应用种类,减少药物相互作用,改善总体预后。

未完下期待续。文章来源于网络。文章版权归原作者所有 内容为作者个人观点 本站只提供参考并不构成任何投资及应用建议。





眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师

疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治

脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生

○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

自费优惠

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

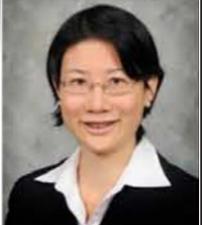
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治

乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达



王冬梅 医师

DongMei Wang, M.D.

预约电话
(301) 424-9723
(301) 337-8116



樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治

忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022