

今天,世界高血压日

第 医 线

在家测血压为什么容易不准

我国高血压患者人数已超3亿。今天是世界高血压日,上海市第十人民医院高血压中心主任张毅说,不少人在家测量血压时,总会遇到数值忽高忽低、反复测量结果差异大的情况,甚至怀疑血压计出了问题,却始终找不到原因。家庭血压测量在血压管理中占据着举足轻重的地位,相较于医院单次测量,它更能反映日常生活中的真实血压水平,是血压管理的重要手段。可究竟该如何正确测量?怎样的血压计才靠谱?测量频率又该如何把握?这些疑问困扰着许多高血压患者。

张毅介绍,2024年发布的《中国高血压防治指南(2024年修订版)》和《欧洲血压升高与高血压管理指南2024》,均将诊室外血压测量,尤其是家庭血压测量,列为血压管理的重要方式。其中,《中国高血压防治指南(2024年修订版)》特别建议使用经过准确性验证的上臂式电子血压计,不再推荐水银血压计,这主要是出于对水银环境污染问题的考虑,而国外早在20多年前就已推行这一举措。

那么,家庭血压测量要测得准确,有哪些关键点呢?

■ 精准选择测量工具

建议选用经过专业验证的电

子血压计,推荐上臂式血压计。可以登录国家血压计认证专业网站<http://www.stridebp.org>,在上面查询到最新经过国际专业组织认证的血压计品牌和型号。此外,要使用标准规格的袖带。如果您的臂围较大(>32cm),应使用特殊大袖带;臂围较小(<24cm),则使用特殊小袖带,这样才能确保测量结果的准确性。

■ 做好测量准备

测量血压时,安静舒适的环境必不可少。建议坐在有靠背的椅子上,至少安静休息3-5分钟。测量上臂血压时,要让上臂与心脏保持同一水平。首次测量时,建议分别测量两侧上臂的血压,以血压读数较高的一侧手臂为准,之后就常规测量较高一侧的手臂血压。

■ 把握测量次数与读数

准确测量完第一次血压后,要将结果记录下来,可以记在专门的记录本上,也可以使用《血压日记》,需记录收缩压、舒张压和脉率的读数。推荐至少连续进行2-3次血压测量,两次测量之间间隔30-60秒,并将每次的测量结果进行记录。读数时,建议把第一次血压测量值舍去,取第二次测量结果作为家庭血压测量的最终值;当然,也可以采用

第二次和第三次血压测量值的平均值作为最终值。

■ 选准测量时间与频次

最佳的家庭血压测量时间是清晨服用高血压药物之前,这时要进行2-3次准确血压测量并记录下来。此外,晚上入睡前也可以进行类似的血压测量与记录。如果出现头晕、头疼或其他高血压症状,也应及时测量血压。在初诊高血压或者进行降压药物治疗调整期间,建议连续每周7天,每天早晚进行血压测量并记录。血压稳定期的高血压患者,推荐每周至少有1-2次清晨服药前的血压测量与记录。

■ 明确测量正常值

家庭自测血压的高血压诊断标准是135/85mmHg。一旦非同日的多次居家血压测量值(第二次的读数或者第二次和第三次的平均值读数)超过了135/85mmHg的标准,就建议尽快前往医院就诊,很可能已经患有高血压。口服降压药物的患者,至少要将居家测量血压控制在135/85mmHg以下,最好能将血压控制在125/75mmHg以下。如果反复出现收缩压低于110mmHg的情况,可能提示降压药物过量,建议去医院就诊进行药物调整。

本报记者 左妍

嘉定孔庙“考试季”市集上演走“状元桥”与桂树合影

走状元桥,喜获“金榜题名”的美好祝愿;轻轻跃起,头顶到悬挂的“粽子”,寓意“高中”;在仰高坊前,与桂树合影,许下“折桂”的愿望……上午,在嘉定孔庙,一场别开生面的“考试季”文化创意市集热闹上演。这也是修缮后的嘉定孔庙自去年9月开放以来的首场大型游园活动。

嘉定孔庙,是江南地区保存最为完好的县级孔庙,被誉为“吴中第一”。“嘉定孔庙历来被视为教育与礼仪的象征。”嘉定博物馆馆长王新宇介绍,为迎接中高考,嘉定博物馆从“教化嘉定”的丰厚历史积淀中挖掘相关内容,设计了以考试为主题的游园互动项目,让考生在活动中游孔庙,也进一步增强他们的参与度。

泮池上有三座石拱桥,最中间的那座雕刻飞龙图案,也被称为“状元桥”。在古代,只有在科举考试中考取功名的学子或官员,才能通过中间的这座“状元桥”。“状元桥中间有一块元代石雕,孔庙修缮后,我们向市民承诺,这座桥每年有8天对公众开放。”王新宇说,为迎接“考试季”,状元桥5月17日-18日特别为中

高考学子开放,让学子们在寓意金榜题名的桥梁上感受嘉定孔庙的文化底蕴与历史氛围。

孔庙的第一道门叫棂星门,棂星是古代天文学上的文星之一,用它来命名,表示天下文人士集学于此。以棂星中门上端的鱼龙石刻为灵感,现场设置了“龙门跃珠”游戏,鼓励孩子们努力奋斗,突破困境。

孔庙内陈列的“升官博戏图”,也从展馆内“走出”,吸引学生游玩体验。“它的玩法类似飞行棋。”工作人员介绍,“升官图”在唐代已开始流行,玩时以骰子点数定“德、才、功、赃”,如果遇到德、才、功前进,而遇赃则后退,荣登最高职为胜。从“白丁”到“秀才”再到“状元”,让孩子们在游戏中能体验“步步高升”。

徐行蒸糕、苏绣、海派雕塑瓷……在市集现场,还有十多个嘉定非遗、地方文化摊位。“许多文创产品是特意为了考试季活动设计的。”王新宇表示,“今年的‘考试季’活动已经是第三届了,我们希望通过这些活动,为考生卸下重负,祝愿他们以从容之姿奔赴考场,获得佳绩。”

本报记者 杨洁

中贸圣佳30周年庆典拍卖会精品巡展暨公开征集



石鲁 丰收小景
114x60cm



明永乐 青花如意开光缠枝莲纹执壶
高: 29.2cm



赵城金藏 三法度论卷下 (东晋) 僧伽提婆译
金皇统九年 (1149) 赵城县广胜寺刻本
1卷 纸本 1044x29.6cm



乾隆帝 石渠宝笈著录
重华宫旧藏 仿倪瓒树石图轴
97x40cm

上海站

5/18 Sun. 5/19 Mon. 10:00 - 18:00

圣佳艺术空间
上海市徐汇区
武康路376号武康庭五层

征集范围: 中国书画 瓷玉杂项 古典家具 古籍善本 名人书札 金铜造像 国石篆刻 影像艺术 珠宝尚品 古钱币机制币 臻茗佳酿 现当代艺术

征集邮箱: SH@sungari1995.com (书画) QW@sungari1995.com (器物) GJ@sungari1995.com (古籍) DD@sungari1995.com (当代) QP@sungari1995.com (钱币) MJ@sungari1995.com (名酒) ZB@sungari1995.com (珠宝)

敬请送拍者注意:

家传瓷器文玩、书画古籍更受欢迎, 大量拥有个人收藏研究的五大名窑、元代永宣成化、三代御瓷者勿扰! 宋代及以前的出土文物一律不收! 请自行审视藏品, 以免无功而返!

征集热线: +86-010-64156669 官方网址: www.sungari1995.com 中貿聖佳 SUNGARI



微信公众号 微信小程序