



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著

用时间表告诉您，生活中的点滴对高血压患者有多重要！



高血压

24小时生活指南

李平 著

北京中医药大学第三附属医院
主任医师 / 教授 / 研究员 / 博士生导师

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著 ● 健康爱家系列

高血压24小时 生活指南

李平 / 著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压24小时生活指南 / 李平著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-7973-7

I. ①高… II. ①李… III. ①高血压—防治—指南 IV. ①R544.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 013013 号



高血压 24 小时生活指南

著 者 李 平
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋
特 邀 编 辑 张 瑜 仇 双 杨晓晔
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 10
字 数 240 000
版 次 2019年1月第1版
印 次 2019年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-7973-7
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

导读

水银血压计是不是比电子血压计准？

不吃药是不是也可以治好高血压？

血压降下来是不是就可以停药？

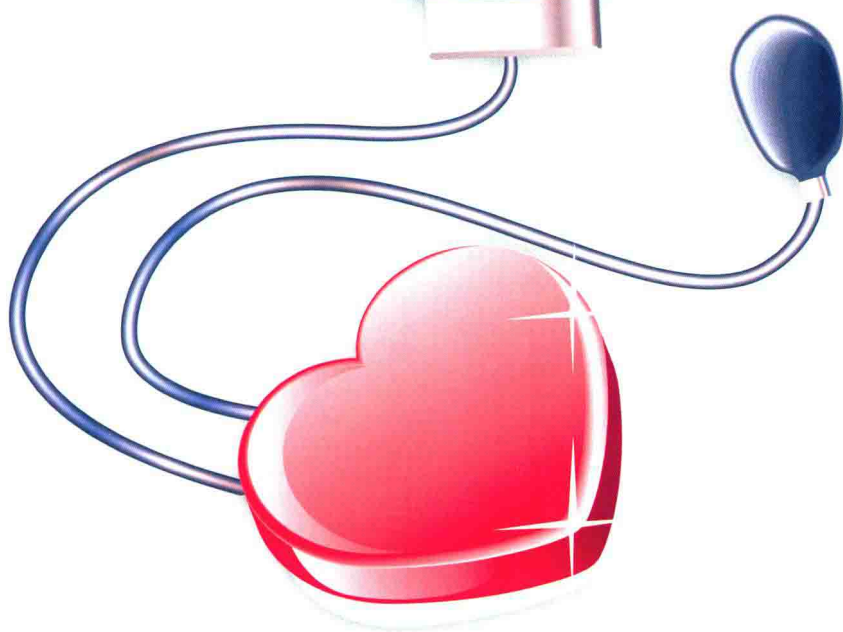
降压药在什么时间吃效果最佳？

过早服用降压药是不是不好？

.....

其实水银血压计与电子血压计各有其特点，可以根据自身需要和习惯来选择使用。不吃药就能治好高血压是错误的观点，高血压是一种慢性病，必须辅以药物治疗。而降压药也并不是随意停的……种种问题、种种疑惑你均可在本书中找到答案。

本书不仅以一天24小时为时间主线，告诉高血压患者如何在家自我调理并引导患者养成良好的生活习惯。书中详细介绍了八大并发症的居家疗法以及不同人群所患高血压的防治方法，同时还深入浅出地阐释了高血压的发病原理，并揭开我们日常生活中的认识误区，让高血压患者有的放矢地调养身体。本书还给出了日常饮食宜忌、合理用药、运动健身和中医按摩等相关的降压、稳压方案。



血压是怎么高起来的

- 1 **病因不明:** 在高血压患者中,大多数人的病因是不明确的,病因不明的高血压称为原发性高血压, 占总高血压患者人数的 90%-95%。
- 2 **肾脏疾病引起的:** 肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎、先天性肾脏病变(多囊肾)、继发性肾脏病变(糖尿病肾病、肾淀粉样变等)、肾动脉狭窄、肾肿瘤。
- 3 **内分泌疾病引起的:** 糖尿病、肥胖皮质醇综合征、嗜铬细胞瘤、原发性醛固酮增多症、肾上腺性变态综合征、甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、甲状旁腺功能亢进、绝经期综合征。
- 4 **心血管病变引起的:** 主动脉瓣关闭不全、完全性房室传导阻滞、主动脉缩窄、多发性大动脉炎。
- 5 **颅脑病变引起的:** 脑肿瘤、脑外伤、脑干感染。
- 6 **其他病因:** 妊娠高血压综合征、药物(糖皮质激素、甘草等)、睡眠呼吸暂停综合征。

正常血压:

收缩压为 140 毫米汞柱(18.7 千帕)或以下,舒张压为 90 毫米汞柱(12.0 千帕)或以下,应视为正常血压。

确诊高血压:

收缩压达到或超过 140 毫米汞柱(18.7 千帕)和舒张压达到或超过 90 毫米汞柱(12.0 千帕)为高血压。

您是几级高血压

- 1 **级高血压:** 收缩压在 140~159 毫米汞柱之间,或舒张压在 90~99 毫米汞柱之间。
- 2 **级高血压:** 收缩压在 160~179 毫米汞柱之间,或舒张压在 100~109 毫米汞柱之间。
- 3 **级高血压:** 收缩压在 180 毫米汞柱或以上,或舒张压在 110 毫米汞柱或以上。

根据收缩压和舒张压来分类

类别	收缩压 / 毫米汞柱		舒张压 / 毫米汞柱
正常血压	< 120	和	< 80
正常高值	120~139	和	80~89
1 级高血压	140~159	或	90~99
2 级高血压	160~179	或	100~109
3 级高血压	≥ 180	或	≥ 110
单纯性收缩期高血压	≥ 140	和	< 90

您是哪种高血压

中医认为高血压病主要有以下6种类型。

- 1 肝阳上亢型: 表现为头晕, 耳鸣, 头目胀痛, 口苦, 失眠多梦, 遇烦劳加重, 面红耳赤, 急躁易怒, 舌红苔黄, 脉弦或数。
- 2 阴虚阳亢型: 多见于老年性高血压。表现为头晕, 耳鸣, 精神不振, 腰膝酸软, 少寐多梦, 健忘, 两目干涩, 视力减退; 或遗精滑泄, 耳鸣齿摇; 或颧红咽干, 五心烦热, 舌红少苔, 脉细数。
- 3 痰湿蒙窍型: 表现为眩晕, 头重昏蒙, 形体偏胖, 倦怠肢重, 咳吐痰涎或胸闷恶心, 舌苔白腻, 脉濡滑。
- 4 肝胆湿热型: 表现为眩晕, 口苦口黏, 小便黄赤, 大便不爽, 舌红苔黄腻, 脉弦滑数。
- 5 瘀血阻窍型: 表现为眩晕, 头痛, 健忘, 精神不振, 耳鸣, 面唇紫暗, 舌暗有瘀斑, 脉涩或细涩。
- 6 气血亏虚型: 表现为眩晕, 动则加剧, 劳累即发, 面色㿔白, 神疲乏力, 倦怠懒言, 唇甲不华, 发色不泽, 心悸少寐, 纳少腹胀, 舌淡苔薄白, 脉细弱。

您是几期高血压

- I期高血压: 无心、脑、肾主要器官损害。
- II期高血压: 出现右心室肥厚、劳损视网膜动脉狭窄、蛋白尿肌酐偏高三者之一。
- III期高血压: 出现左心室衰竭、肾衰竭、脑血管意外、视网膜发白渗出。

您的高血压是否很危险

高危风险	极高危风险
3级或3级以下高血压 患糖尿病或心、脑、肾损伤	3级高血压并伴有糖尿病或心、脑、肾损伤

您是否有罹患高血压的危险因素

父母患有高血压	缺少体力劳动
超重	精神与工作紧张
肥胖	高脂饮食
高钠盐饮食	长期吸烟与饮酒

高血压患者的体质有差异

人的体质共分为 9 种: 平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、血瘀质、痰湿质、湿热质、气郁质、特禀质,而高血压最常见于痰湿质、阴虚质、湿热质体质的人群, 其次为血瘀质、气虚质体质的人群。

体质	形体特征	常见表现	心理特征	发病倾向	对外界环境适应能力
痰湿质	体型肥胖、腹部肥满松软	眩晕, 头重昏蒙, 或伴视物旋转, 面部皮肤油脂较多, 多汗且黏, 胸闷, 痰多, 口黏腻或甜, 喜食肥甘甜黏	性格偏温和, 稳重, 多善于忍耐	易合并消渴、脑卒中、胸痹等病	对梅雨季节及湿重环境适应能力差
阴虚质	体型偏瘦	眩晕, 精神萎靡, 口燥咽干, 手足心热, 鼻微干, 喜冷饮, 大便干燥, 舌红少津, 脉细数	性情急躁, 外向好动, 活泼	易合并虚劳、失精、不寐等病; 感邪易化热	耐冬不耐夏, 不耐受暑、热、燥邪
血瘀质	胖瘦均见	眩晕, 头痛, 肤色晦暗, 色素沉着, 容易出现瘀斑, 口唇黯淡, 舌暗或有瘀点, 舌下脉络紫暗或增粗, 脉涩	易烦、健忘	易患痛证、血证	不耐受寒邪
湿热质	形体中等或偏瘦	眩晕, 口苦口黏, 面垢油光, 易生痤疮, 口苦口干, 身重困倦, 大便黏滞不畅或燥结, 小便短黄, 男性易阴囊潮湿, 女性易带下增多, 舌质偏红, 苔黄腻, 脉滑数	容易心烦、急躁	易患疮疖、黄疸、热淋等病	对夏末秋初湿热气候, 湿重或气温偏高环境较难适应
气虚质	肌肉松软不实	眩晕, 劳累即发, 平素语音低弱, 气短懒言, 容易疲乏, 精神不振, 易出汗, 舌淡红, 舌边有齿痕, 脉弱	性格内向, 不喜欢冒险	易患感冒、内脏下垂等疾病; 病后康复缓慢	不耐受风、寒、暑、湿邪

这些时候你该量血压了

1 头胀、头晕、头痛

头胀、头晕往往是血压升高的先兆，无论是高血压初发者还是已经患有高血压的人，当你出现头晕、头胀时，首先应该测量血压。血压波动在 130-140/85-90 毫米汞柱的患者中，头痛多局限在一侧或两侧的前头部及后头部。

当血压达到 140-160/90-100 毫米汞柱的时候，头痛会从颈枕部扩散至前头部、眼眶及太阳穴，头痛多为搏动性疼痛，且较剧烈。

当血压到了 160-190/95-120 毫米汞柱之间，常会发展成全头痛，还伴有头晕、眩晕、头沉重、耳鸣或脑鸣等。



头胀



头晕

2 胸闷心慌

胸闷心慌也是高血压的表现之一。如果患者有高血压，可遵医嘱选服药物；如果不能缓解不适，建议及时到医院复诊检查。同时应注意胸闷心慌发生的时间、是否同时伴有恶心、有无水肿等情况，这样可进一步明确病因再进行治疗。



胸闷心慌

3 肢体麻木

肢体麻木也是血压升高的一种征兆。临床上，常见手指、脚趾麻木或皮肤有蚁行感或项背肌肉紧张、酸痛。最初的时候，只是感到手指不灵活，一般经过适当治疗后可以好转。但如果肢体麻木较顽固，持续时间长，而且固定出现于某一肢体，还伴有肢体乏力、抽筋、跳痛，应及时到医院就诊，预防脑卒中发生。



肢体麻木

4 失眠

如果你常常失眠，也该量一量血压了。因为失眠是高血压病一种常见的表现，比如入睡困难、早醒、睡眠不实、易惊醒等。这是由于血压升高，从而引起大脑皮层功能紊乱和自主神经功能失调造成的。



失眠多梦

5 家族性高血压

许多研究数据表明，父母血压高，孩子也容易得高血压；脑卒中多发的家族，其家庭成员患病的可能性也较大。这一类家庭成员最好养成测量血压与记录血压值的习惯。



家族性遗传

目录

第一章 高血压一日调养指南 / 1

🕒 6:30a.m. 起床、量血压 / 2

1. 起床动作要慢 2
2. 早晨必监测血压 2
3. 左右胳膊的血压有不同 3
4. 坐、立、卧时要关注 3
5. 血压计的种类应了解 3
6. 水银柱式血压计这样用 4
7. 电子血压计最简便 4
8. 季节交替时血压有波动 5
9. 血压不可急速降 5
10. 测量血压要坚持，出现变化应就医 6
11. 动态血压要了解 6
12. 动态血压监测作用大 6
13. 如何测动态血压 7

🕒 7:10a.m. 上厕所 / 12

1. 切忌大便过于用力 12
2. 切忌小便不及时 12
3. 男性高血压患者小便时，坐位比站位好 12
4. 通过大便看体质 13
5. 传统疗法助排便 13
6. 老年高血压患者大便时，坐位比蹲位好 15
7. 上厕所后为什么会流鼻血 15
8. 排便的注意事项 15

🕒 7:00a.m. 第一杯水、降压药 / 8

1. 第一杯水，您喝对了吗 8
2. 最好不要喝含盐水 8
3. 可饭前服降压药 8
4. 听从医嘱选适合的降压药 8
5. 如何选西药降压药 9
6. 中药降压药的种类 10
7. 必要情况下搭配服用 10
8. 降压药切忌随意停 10
9. 吃药时间需有规律 11
10. 不吃药降血压靠谱吗 11
11. 控制血压越早越好 11
12. 服药期间勤量血压 11





7:30a.m. 晨练 / 16

1. 坚持晨练助减肥 16
2. 一天需要运动多久 16
3. 要做有准备的运动 16
4. 选择中低强度的运动为佳 17
5. 可以这样判断运动强度 17
6. 高血压患者宜选择有氧运动 17
7. 可随时做甩手操 18
8. 散步 30~60 分钟 18
9. 慢跑 15~30 分钟 18
10. 球类运动宜选小球 18
11. 24 式太极拳, 舒缓又养性 18
12. 学五禽戏 19
13. 发现不适, 及时停止 19
14. 阴雨、雾霾天不宜晨练 19



8:20a.m. 早餐 / 20

1. 控制早餐摄入量 20
2. 早餐不宜吃太饱 20
3. 高血压患者冬季早餐怎么吃 20
4. 这些早餐食品宜少吃 21
5. 警惕早餐中“藏起来”的盐 21
6. 一周早餐食谱推荐 21



10:00a.m. 不吸烟、多伸展、吃蔬果 / 24

1. 吸烟会引起血压升高 24
2. 吸烟会降低降压药的药性 24
3. 暖身, 放松地走一走 24
4. 六种伸展运动调血压 25
5. 来一份养生果蔬吧 28



12:00p.m. 午餐 / 30

1. 这些午餐要少吃 30
2. 一周午餐食谱推荐 31



13:00p.m. 午睡 / 34

1. 午饭后不宜立即睡 34
2. 午睡不宜太长 34
3. 错误睡姿坏处多 34
4. 午睡姿势要正确 35
5. 睡醒起床勿匆忙 35
6. 睡前服药易脑卒中 35
7. 醒后“红眼”要检查 35



16:00p.m. 喝杯茶、勤按摩 / 36

1. 下午 4 点血压开始上升 36
2. 为什么会下午血压高 36
3. 下午血压高需要怎么调理 36
4. 高血压患者药茶推荐 37
5. 随时随地按摩降压沟 38
6. 听听音乐, 平稳血压 38
7. 听音乐时的注意事项 38
8. 下午降压小动作 39



18:00p.m. 晚餐 / 42

1. 晚餐宜八分饱 42
2. 晚餐少荤多蔬菜 42
3. 晚餐不宜晚 42
4. 面包不宜作晚餐主食 43
5. 一周晚餐食谱推荐 43



20:00p.m. 晚间保养 / 46

1. 睡前泡脚促睡眠 46
2. 散步需“静松降” 46
3. 散步 20~50 分钟 46
4. 运动禁忌要清楚 47
5. 睡前不宜饮酒 47
6. 睡前服药注意事项 47
7. 睡前要情绪稳定 47
8. 洗澡宜忌 48
9. 按摩涌泉穴, 滋养肝肾 49

10. 按摩印堂穴，缓解头晕..... 49

11. 按摩人迎穴，调节神经..... 50

12. 按摩曲池穴，调匀呼吸..... 50

13. 按摩内关穴，改善心脏功能..... 51

14. 按摩太冲穴，清肝泻火..... 51

 22:00p.m. 睡觉 / 52

1. 睡前务必上厕所..... 52

2. 冬天睡前先暖被..... 52

3. 不宜选择高枕头..... 52

4. 老人不宜仰卧眠..... 52

5. 高血压药枕推荐..... 53

第二章 高血压四季调养指南 /55

春季调养方案 / 56

春季保健穴位.....56

清内热，清肝火.....56

一定要坚持服用降压药物，不能随便停药.....56

夏季调养方案 / 57

适当午休.....57

空调温度不可调过低.....57

夏季推荐饮品.....57

夏季保健穴位.....57

秋季调养方案 / 58

自我保健的方法.....58

早睡早起.....58

呼吸吐纳.....58

饮水.....58

食物养生法.....58

冬季调养方案 / 59

早睡晚起.....59

冷面养生法.....59

温齿养生法.....59

食疗药膳法.....59

热足养生法.....59

第三章 高血压饮食指南 /61

高盐导致高血压 / 62

每人每天增加 2 克盐量，血压升高 1~2 毫米汞柱.....62

每人每天 3~5 克盐是指三餐总的用量.....62

烹调时可以这样限制用盐.....63

重盐的人要阶梯式减盐.....63

五谷杂粮类 / 64

宜

1. 小麦..... 宜

2. 大米..... 宜

3. 玉米..... 宜

4. 燕麦..... 宜

5. 红豆..... 宜

6. 绿豆..... 宜

忌

1. 饼干 70
2. 方便面 70
3. 油条 70
4. 元宵 70
5. 月饼 71
6. 油饼 71
7. 面包 71
8. 糕点 71

蔬菜类 / 72

宜

1. 菠菜 72
2. 白菜 72
3. 芹菜 72
4. 油菜 72
5. 茼蒿 72
6. 茭白 72
7. 茼蒿 72
8. 茼蒿 72

忌

1. 腌芥菜头 80
2. 酸白菜 80
3. 香椿 80
4. 辣椒 80

水产类 / 81

宜

1. 鲈鱼 81
2. 鳊鱼 81
3. 鳊鱼 81
4. 鳊鱼 81
5. 鳊鱼 81

忌

1. 鱼子 86
2. 鱿鱼 86
3. 鲍鱼 86
4. 螃蟹 86

肉蛋类 / 87

宜

1. 猪肉 87
2. 鸡肉 88
3. 鱼肉 89

忌

1. 肥肉 90
2. 火腿肠 90
3. 腊肉 90
4. 猪肾 90
5. 猪肝 91
6. 腊肠 91
7. 猪蹄 91

水果类 / 92

宜

1. 西瓜 92
2. 西瓜 92
3. 西瓜 92
4. 西瓜 92
5. 西瓜 92
6. 西瓜 92
7. 西瓜 92



其他类 / 98

宜

1. 桂圆	98
2. 荔枝	98
3. 龙眼	100
4. 枇杷	101

忌

1. 冰激凌	102
2. 可乐	102
3. 咖啡	102
4. 浓茶	102
5. 白酒	103
6. 薯片	103
7. 黄油	103
8. 松花蛋	103

第四章 药食两用中药调养指南 /105

宜

1. 决明子	106	5. 桑白皮	111
2. 王不留	107	7. 槐花	112
3. 夏枯草	108	8. 茵陈	113
4. 山楂	109	9. 黄芩	114
5. 山楂	110	10. 仙鹤草	115

第五章 不同人群高血压调养指南 /117

老年人高血压 / 118

日常保健穴位	118
老年高血压脉压差大，血管弹性差	118

青年高血压 / 119

青年高血压者早期大多需要疏肝理气、清热化痰	119
戒烟戒酒	119

妊娠高血压 / 120

孕妇中药禁忌	120
定期体检	120
慎用降压药物	120

儿童高血压 / 121

及时就医	121
不能滥用补肾药物	121
儿童高血压的发病原因有哪些	121

H 型高血压 / 122

怎样降低同型半胱氨酸	122
HCY 是什么	122
中重度高同型半胱氨酸血症者药物治疗	122

白大褂高血压 / 123

学会自己在家测血压	123
治疗方式	123

第六章 高血压并发症调养与救助指南 /125

高血压并发糖尿病 / 126

日常保健穴位	126
监测血压, 关注血糖	126

高血压并发高脂血症 / 127

甘油三酯等于大于 4.5 毫摩尔 / 升, 一定要就医	127
日常保健穴位	127

高血压并发痛风 / 128

这些食物不要吃	128
脚踩指压板	128
多喝水	128
常吃苏打饼干	128

高血压并发肥胖症 / 129

适宜的运动	129
合理的饮食	129
常测体重	129

高血压并发急性脑卒中 / 130

如何计算脑卒中的发病时间	130
并发脑卒中时如何做	130
正确的应急措施	130

高血压并发蛋白尿 / 131

适量摄入蛋白质	131
降压利尿剂, 不做首选	131
日常保健穴位	131

高血压并发急性心肌梗塞 / 132

日常保健穴位	132
正确的应急措施	132

高血压并发心力衰竭 / 133

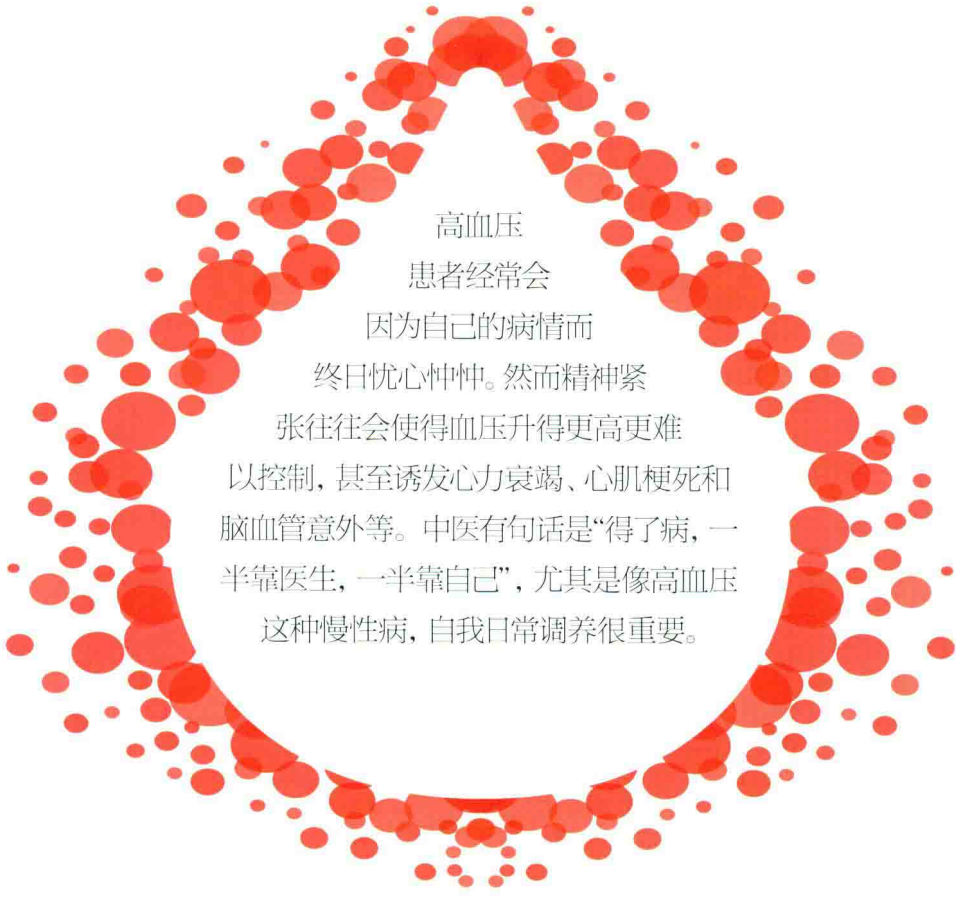
非勺型高血压更容易引起心力衰竭	133
日常保健穴位	133

附录 24 式太极拳运动速查 /134



第一章

高血压一日调养指南



高血压患者经常会因为自己的病情而终日忧心忡忡。然而精神紧张往往会使得血压升得更高更难以控制，甚至诱发心力衰竭、心肌梗死和脑血管意外等。中医有句话是“得了病，一半靠医生，一半靠自己”，尤其是像高血压这种慢性病，自我日常调养很重要。

6:30a.m. 起床、量血压

一天中的血压值不是一成不变的,其波动具有昼夜规律性。清晨 6:30,通常是大家起床的时间,其实也是血压“醒来”的时刻。晨峰高血压是引起心脑血管疾病的罪魁祸首,养成起床测血压的习惯,及时发现高血压并服药,予以控制是非常重要的。

1

起床动作要慢

很多人睡醒后,会立刻起床,然而对于高血压患者来说,这个小小的习惯背后隐藏着巨大的隐患。因为起床过快过猛会造成血压突然升高,甚至引起脑血管破裂等危险疾病。部分伴有动脉硬化等血液流通障碍的高血压患者,若起床过猛,体位变换过快,则会出现脑供血不足,使得脑部缺氧,出现眩晕甚至晕厥等症状。

因此,每天清晨睡醒后,切记不可马上起床,应保证 3-5 分钟的休息,然后再慢慢起床活动。这 3-5 分钟也可稍稍活动颈部及四肢,使肢体肌肉和血管平滑肌迅速恢复张力,从而适应起床时的体位变化,避免出现头晕等症状。

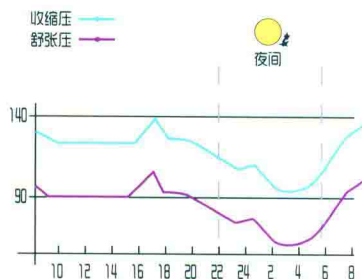
如果是老年人,请做到“3 个 30 秒”,即平躺后 30 秒再坐起,坐起 30 秒后再站起,站起 30 秒后再行走,避免发生跌倒、坠床等危险情况。

2

早晨必监测血压

早晨是一天中血压最高的时刻。在生理状态下,血压会不停地一定范围内波动,以满足机体的血液供应。

人体的血压具有昼夜节律,一天中血压不停变化,其变化曲线如“勺型”,即在一天 24 小时内,血压值波动出现“两峰一谷”,6:00-8:00 为一天内



清晨,由睡眠转为清醒并开始活动,血压会从低水平急剧上升。

血压的最高峰,16:00-18:00 时血压为第二峰;夜间血压较低,凌晨 2:00-3:00 为一天中血压最低值,为“一谷”。

清晨起床后,人体开始活动,血压也开始苏醒,交感神经兴奋,释放肾上腺素和去甲肾上腺素等缩血管物质,清晨血液黏稠,心率加快,同时扩血管物质的释放受到抑制,因此清晨起床后血压迅速上升,在 6:00-8:00 达到高峰,收缩压波动范围 20-50 毫米汞柱,舒张压也会升高 10-15 毫米汞柱。高血压的晨峰使患者发生心绞痛、心肌梗死、脑卒中等心脑血管病的风险显著增加。

因此,对于高血压患者来说,控制好 6:00-8:00 时段的血压显得非常重要。这时候,一定要量血压,随时掌握自己的血压变化情况。



3

左右胳膊的血压有不同

许多患者来就诊时会咨询测量血压究竟应测量哪只手臂,因为有时两只手臂血压值并不一致,一般情况下,以测量值高的一侧为准。由于双上肢肱动脉距离心脏和主动脉的距离不等,右侧血压通常高于左侧血压,差值在5-10毫米汞柱,因此,一般以右侧肱动脉血压测量结果为准。第一次测量血压时建议两侧手臂都进行测量,若左上臂血压较高,则以后测量左臂;若两侧结果一

致或右臂血压高,则以后就测右上肢。

值得注意的是,当左右双臂量出的血压值差经常超过15毫米汞柱时,就应当引起特别注意,因为两臂之间血压差值过大,就意味着身体四肢和主要脏器输送血液的血管出了毛病,长此以往会影响心脏的健康,从而诱发心脏病、脑卒中、脑血管病等。

另外,左右双臂在测量时间上需稍间隔一段时间,以保证一只手臂被血压计袖带缠绕后血液及时恢复正常流动。

4

坐、立、卧时要关注

人处卧位时,心脏用相对小的压力就可以把血液输送到全身,此时测到的血压就相对低。

而人处坐位或立位时,由于地球的重力作用,心脏就需加大压力才能把血液输送到全身,此时测到的血压会相对高。

值得注意的是,为了便于操作,临床测定的血压是以人处坐位时,手臂与心脏在同一水平面测的血压为准。

5

血压计的种类应了解

现代常见的血压计有:水银柱式血压计、气压表式血压计、电子血压计。

准确,但操作不便。



方便,但准确性低。



准确,易操作。



(1) 水银柱式血压计:传统血压计,测量结果最准确。但这种血压计操作复杂,体积大,不方便携带,如果使用不当还会造成水银泄漏,污染环境,且需要别人的配合才能完成。

(2) 气压表式血压计:体积小,携带方便,但随着使用次数增多,会因弹簧性状的改变而影响结果的准确性,要定期与标准的水银柱式血压计进行校准,现在应用很少。

(3) 电子血压计:分为臂式、腕式、手指式。上臂式电子血压计可用于血压的日常测量,适合居家自测血压。腕式和手指式的电子血压计准确性较差,但携带方便,适合外出时使用。