

义诊现场血压测出“诊室”高血压 她的习惯 医生为何点赞



取坐位测量,测量时应保持右上臂和心脏在同一水平位置。

4. 一般建议选择肱动脉测量血压,尽量选择袖带捆在上臂,而不是腕戴式血压计或指套式血压计,易造成误差。

5. 测量时一般以右臂血压为准。袖带裹到右上臂后可以开始测量,如果两次测量值有巨大差异,可以测第3次血压,取3次平均值,每次测血压间隔1~2分钟。

陈慧还强调,引起高血压的病因有很多,初次发现高血压的人群,尤其是年轻人,应当查明引发高血压的原因并进行治疗,对于诱发血压升高的不良生活方式,如吸烟、肥胖、饮酒、熬夜、运动不足等,应加以改善,方可让血压保持稳定、更健康的状态。

组成的义诊团队,为患者提供了疾病咨询、药物调整、血压测量等服务。同时,现场还举办了关于血压测量的科普宣教,让听众收获满满。

陈慧告诉记者,我国18岁以上人群高血压的治疗率和控制率仅45.8%和16.8%,这与患者日常测量血压不精准有一定关联。“别看测血压挺简单,但也是一件‘技术活’,如果细节没做到位,测量结果不准确,就会影响医生开药以及治疗效果。”陈慧说。

关于血压测量

1. 不同时段测量的血压一般会有细微的差别,一般推荐在家每天早晨平静状态下(早饭前或服药前)测量一次血压,晚上睡觉前再测量一次血压。

2. 宜在安静、舒适的环境下测量血压。在测量前30分钟,尽量避免剧烈运动、情绪激动、饮用兴奋性饮料,比如浓茶、咖啡、酒精饮料等。测血压前建议排空尿液。

3. 安静至少5分钟后,尽量采



看到患者肖阿姨现场测量的血压值和平日记录血压值之间的巨大差距,本报健康大使、心内科陈慧主任医师忙招呼身边的患者,做起了科普。面对摆在眼前的事例,患者们听后不由频频点头。

在省立医院义诊现场,由高血压专科门诊的医生、药师、护理人员



通过基因检测 找到最适合的降压药

15日,省立医院心内科专家团队还走进鼓楼区鼓东社区,给社区民众开展健康宣教,吸引近百名听众前来学习。

本报健康大使、省立医院副主任药师孙红为民众科普了高血压药物合理选择,以及降压药与基因关联的相关内容。

孙红指出,目前治疗高血压的药物种类繁多,且个体对药物的反应存在明显个体差异,同一种药物的敏感性和代谢速度各有不同,在治疗上常采用漫长而危险的试药过程,不少患者为找到适合自己的降压药,走了很多弯路,要么治疗无效,要么治疗效果

不好,甚至产生副作用。

由于每个人的基因都不尽相同,药物作用于身体的疗效和副作用会因患者的个体基因不同而产生差异,因而对于日常血压控制不稳、频繁换药都未能找到合适药物的患者,孙红建议可通过基因检测,找到最适合自己的降压药。



□本报记者 林颖

一名高血压患者在高血压日义诊现场测血压,达186/99mmHg,医生看完她带来的一张记录表,却对她的习惯不住点赞,这是怎么回事呢?

测量血压是件技术活

“你们来看,这就是很典型的‘诊室’高血压,这位阿姨平日记录的血压值维持在110~140/70~90mmHg,可这会测出的血压却高达186/99mmHg!所以说,如果没有养成记录血压值的习惯,医生依照诊室血压值开处方,患者的血压就无法得到很好控制。”

5月17日,这是在由福建省立医院心内科主办的高血压日义诊活动时现场出现的一幕。

患上高血压 这些食物“陷阱”要小心

盐不是引发高血压的元凶,真正的元凶是盐中的钠。世界卫生组织推荐每人每天钠的摄入量是2克(相当于每日5克盐)。但是钠不仅仅存在食盐里,我们吃的腌菜、肉制品、休闲食品、豆制品、蔬菜、水果等食物中也含有一定量的“钠”。



含钠高的食物

零食:

如100g的椒盐饼干含有1715mg的钠,100g的方便面含有1144mg的钠。



熟食:

如面包、三明治、奶酪、罐装食物等吃起来不太咸的常见食物,也可能含有大量的钠。



香肠、熏肉、咸肉:

20克牛肉干含钠量为443mg,这类食品尽量少吃。



沙拉酱、酱油、蚝油等调料:

100g酱油的含钠量是5757mg,做菜时要少放。



酱菜、榨菜、豆腐乳等配菜:

100g的酱黄瓜含有7769mg的钠,喜欢酱菜的,煮菜时食盐量就要减少。



高血压患者能用低钠盐替代普通食盐吗?

与普通钠盐相比,低钠盐含钠低(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右),有助人体钠钾平衡,适合高血压患者。

但有两个人群不宜使用低钠盐。一个是高钾血症的人群,本身钾含量高,如果再摄入低钠盐,可能会导致一个心跳骤停。第二是肾功能不好的人群。

除了钠外,饮食上还有什么需要注意的呢?

主要就是控制高盐饮食。当然,高糖高脂的饮食也要注意,这类饮食会导致肥胖,增加血液中的胆固醇,进而引起血管硬化,间接导致血压升高。



□本报记者 刘伟芳 制图 钊铭

国家心血管病调查中心的数据显示,我国高血压的患病率达到23%,差不多5个人就有1个高血压。

我们都知道,高血压要控制高盐饮食,那么,管住食盐就够了吗?答案是:NO!