



# 每天三分钟， 自测血压很轻松

◎甘孜州道孚县人民医院 曾 雪

高血压被誉为“无声杀手”，通常无明显症状，若未有效控制，可能引发心脏病、脑卒中、肾衰竭等严重健康问题。统计数据显示，全球约10亿人患高血压，我国高血压患病率逐年上升，在中老年人群中尤为常见。及时了解并掌握血压情况，对预防和管理高血压至关重要。现代医学技术进步让高血压检测简单便捷。今天，我们教您简单的“三分钟自测法”，让您轻松掌握健康，早期发现血压异常，采取适当措施。

## 长期高血压危害大

高血压，医学上称“原发性高血压”，是指血液流动时血管壁承受的压力长期高于正常范围的疾病。血压正常值一般为收缩压 $<120\text{mmHg}$ ，舒张压 $<80\text{mmHg}$ 。当非同日3次测量，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，即可诊断为高血压。其病因尚未明确，可能与遗传、环境、生活方式等多种因素有关。

虽然大多数高血压患者没有明显症状，但随着病情的进展，部分患者可能会出现头痛、头晕、失眠、心悸等不适感。长期高血压会增加心脏负担，可能引起心脏肥大、动脉硬化等问题，危及健康。长期血压过高还会对血管、肾脏及眼睛等器官造成不可逆的损伤。为了避免这些潜在的健康风险，定期检测血压是早期发现高血压的有效途径。

## 家庭血压监测是血压管理的基础

日常血压监测能帮助我们及时掌握自身的血压状况，尤其是中老年人、有高血压家族史等高危人群。对于已经确诊的高血压患者，

日常的血压监测是评估病情、指导或调整用药的重要依据。

为了确保血压测量结果的准确性，选择一款合适的血压计至关重要。目前市面上主要有电子血压计和水银血压计两种。电子血压计使用方便，适合家庭使用。水银血压计精度较高，但需由专业人员操作。家庭自测血压时，建议选择上臂式的电子血压计。在使用电子血压计时，确保在安静环境下进行测量，测量前不要进行剧烈运动，避免饮酒和吸烟，并保证坐姿端正，手臂放松。

测量血压的正确步骤如下。

选择合适的位置：在安静的环境下，坐在舒适的椅子上，背部挺直，双脚平放在地面，裸露上臂并与心脏保持平行。

佩戴袖带：将袖带固定在上臂，通常距离肘部约2~3厘米。松紧度要适中，以能够插入1~2根手指为宜。

测量过程：按下血压计的启动键，静待血压计自动完成测量。测量时尽量保持静止，不要说话。

记录结果：首次测量结束后，等待1~2分钟再进行第二次测量，取两次读数的平均值。两次读数差

异超过10mmHg，可以进行第三次测量，取后两次的平均值。每次测量结束后，记录下收缩压与舒张压的数值，并观察是否有波动。

## 健康管理必不可少

做好日常血压监测只是高血压管理的第一步，想要稳定控制病情，科学的综合管理同样必不可少。

1.改善生活方式。调整生活方式是预防和控制高血压的关键。患者应保持规律的作息时间，避免熬夜，保证每天充足的睡眠。保持健康的饮食结构，减少盐分摄入，增加蔬菜水果摄入，维持合理体重。适量运动对心血管健康有益，每周进行至少150分钟中等强度的有氧运动（如快走、游泳等）对控制血压效果显著。

2.药物治疗。在生活方式调整的基础上，部分高血压患者可能还需要借助药物来控制血压。常见的降压药物包括ACE抑制剂、钙通道拮抗剂、 $\beta$ 受体阻滞剂等。进行药物治疗时，需在医生建议下挑选适配的药物，同时按时按量坚持服用，不可自行调整用药。

3.定期复查与评估。高血压是一种需要长期管理的疾病，患者应定期进行血压监测，评估治疗效果。如果在治疗过程中，血压控制不理想，患者应及时向医生反馈，以便调整治疗方案。

高血压是常见且危害极大的慢性疾病，但并非不可控制。每天三分钟自测，您可轻松掌握血压状况，做到早发现、早干预，避免高血压引发严重后果。除了自测血压，保持健康的生活方式、遵医嘱用药与定期医疗检查是控制高血压的关键。持续关注并管理血压，方能远离高血压并发症的困扰，有效守护自身健康，拥抱高质量的生活。😊