

关注 全国高血压日

智能手表测血压,到底准不准

专家提醒:适用于辅助监测,不能替代医用设备

10月8日是第29个全国高血压日。最新流行病学调查显示,我国18岁以上成人高血压患病率已达31.6%。越来越多的人需要日常监测血压,但传统血压仪携带不便,佩戴智能血压手表已成为许多人的生活常态。专家提醒,这类产品只能辅助实时掌握血压变化,不能替代医用设备,高血压患者切忌根据其数值自行随意调整药量。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



便携但不能替代医用设备

“我妈妈有高血压病史,所以我特意给她买了能测血压的手表,时不时看一下。”网友小昊告诉记者,使用下来发现,手表受姿势影响比较大,姿势稍微歪了就不准;好处是在外出现头晕可以随时测。

记者在网购平台发现,血压手表品牌五花八门,价格从两三百元到两三千不等,评价不一。有人说,纯属“智商税”;也有人认为携带方便,测量方式对了还是挺准的。

东南大学附属中大医院心血管内科主任医师李洋在接受记者采访时指出,消费者选购血压手表,应优先选择搭载气囊式结构、采用袖带式波原理测量,且取得国家医疗器械认证的产品,此类产品血压测量准确性较高。未经正规认证的血压手表,其测量数值不具备临床参考价值。此外,测量时应保持坐姿、手臂有支撑、腕

部与心脏处于同一水平。

李洋表示,相较于传统血压仪,血压手表的便携性、可及性优势突出,既能随时完成单次血压测量,也可实现连续动态血压监测,可辅助用于隐匿性高血压、白大衣高血压、夜间高血压及体位性低血压鉴别;在实现目标血压方面,血压远程自主监测比常规诊室管理更有效。对于血压波动较大、户外、出差旅行时尤为实用,可通过随时血压监测及时捕捉异常数据。此外,血压手表也适用于身体不适、情绪激动、压力过大、运动等特殊场景的血压自主监测,帮助大众实时掌握血压变化。

“我们不要夸大血压手表的作用,但它有一定的实用性,可辅助用于监测和管理血压。”李洋说。

警惕这些血压认知误区

李洋指出,临床上不少人

对于血压值存在认知误区。部分轻度高血压患者抗拒服药,却不知道高血压会引起动脉粥样硬化进展,长期放任易诱发冠心病、脑卒中等心脑血管并发症。

不少老年患者认为老年人收缩压140~150/90mmHg属于可接受范围。实际上,80岁以下人群在可耐受前提下,血压需尽量控制在130/80mmHg以下,仅80岁以上人群可放宽至140~150/90mmHg。

老年人因动脉硬化易存在舒张压偏低的特点,临床管控重点以收缩压为主,切勿因担心低压偏低自行减药或停药。一般来讲,如果患者无头晕、乏力等脑灌注不足及虚弱症状,可维持现有用药方案;若服药后出现收缩压偏低(小于105mmHg)且伴

头晕、乏力等不适,则需适当减少用药。

李洋特别提到,目前高血压发病呈年轻化趋势,主要与不良生活习惯有关,包括不健康的饮食、运动减少、肥胖,以及可能合并的阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。对于这部分人群,如果不从源头上改善体重和睡眠呼吸暂停问题,血压往往较难控制,甚至需要联合使用多种降压药物。对于难治性高血压、药物不耐受及服药依从性差的患者,可考虑行肾动脉去交感神经介入微创治疗。

最后,专家强调,高血压防控重在常态化监测与科学化管控,谨遵医嘱规范控压,同时积极改善生活方式,管控多重心血管病危险因素,从源头降低高血压疾病危害。

寒露到 如何稳住血压

10月8日,寒露至,这是二十四节气中第一个带“寒”字的节气。露气寒冷,昼夜温差骤增,使血管收缩、血压波动加剧,高血压患者即便按时服药也常遇“换季失控”。秋冬之交如何避开稳压误区、科学护心?我们特别邀请到江苏省中医院心血管科副主任、主任中医师王令淳,为高血压与心血管慢病人群送上寒露“稳压避坑指南”。

很多人发现,自己夏天血压比较平稳,可一到寒露、深秋,即便按时吃药,血压也容易升高、波动大。王令淳表示,寒露是深秋开端,露气寒冷即将凝结,最突出的特点就是气温骤降、昼夜温差拉大。冷空气刺激人体使血管收缩、心跳加快,血压就容易升高和波动,心脑血管事件风险也随之增加。所以寒露后,血压管理要比夏天更加细心。

王令淳提醒,普通人要警惕晨起头晕、后颈发紧、四肢乏力、胸闷心慌、手脚发凉这些症状。高血压患者如果出现头痛头胀、恶心欲吐、视物模糊、胸闷胸痛、失眠烦躁,或者服用降压药后自测血压持续偏高,千万不要自行调整药物,应尽快到医院就诊。另外记得早晚添衣,避免突然从温暖室内去到寒冷室外,晨练不要太早,发现异常及时就诊。

还有一些患者觉得“夏天血压降下来了,天冷了也不用调药”,还有人发现血压升高就自行加量、换药。

对此,王令淳建议:1.每天上午及下午固定时间测量血压并记录;2.遵照医嘱规律服用降压药,避免根据单次测量结果自行增减药物,更不要随意停药换药;3.发现血压持续 $\geq 140/90$ mmHg或波动大,应及时就诊,带上血压记录及正在服用的药物,方便医生查看和调药;4.早晨起床缓慢起身,外出注意保暖,避免冷风直吹。

通讯员 麻云娟 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

血压测出来忽高忽低,别只当“小波动”硬扛

28岁的小王(化姓)体检时查出血压偏高,可回家自测血压又回到正常范围,便没有放在心上,照旧熬夜加班,偶尔出现头昏也硬扛过去。直到前往南京市妇幼保健院综合内科就诊,经过24小时动态血压监测综合评估,才确诊为隐匿性高血压。

“紧张焦虑、熬夜、刚吃完饭,都有可能造成血压短暂升高。而24小时动态血压监测,就能够分辨出血压只是临时波动,还是已经出现器质性

病变,既可以避免盲目吃药,也能及早排查血管潜在风险。”综合内科王静主任介绍,隐匿性高血压善于伪装,早期大多没有典型难受症状,但以下几类高发人群,就算自测血压正常,也不能放松警惕。

1.情绪起伏大,长期精神内耗的上班族:长期工作压力大、精神紧绷、情绪反复波动,交感神经容易持续兴奋,会促使血管收缩,造成血压间歇性升高。

2.经常熬夜、作息颠倒紊

乱的人:熬夜、昼夜颠倒会打乱人体自主神经节律,血管得不到充分放松休息,血管弹性慢慢受影响。

3.久坐缺乏运动、腹型肥胖、体重超标的人:长期久坐不动,脂肪尤其是腹部堆积过多,会干扰身体代谢,加重心脏和血管负荷。

4.备孕、产后宝妈:女性备孕孕期体内激素波动大;产后还要频繁起夜照顾孩子,长期睡眠碎片化,再加上激素急剧改变,很容易出现血压波动。

王静提醒,偶尔血压波动,多为紧张、劳累带来的生理现象,不用过度焦虑。倘若长期反复血压忽高忽低,居家自测与医院测量结果差异大,同时合并头昏、疲惫乏力、睡眠差、胸闷等异常情况,不要单纯依靠自我观察判断,应当及时前往医院完善24小时动态血压等相关检查,找准血压异常背后真正原因,针对性干预,避免延误心脑血管相关疾病的诊治。 通讯员 张沁沁 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

用团结协作 弘扬我们的时代主旋律



咱

们

工

人

有

力

量