

高血压日常监测与生活方式科学管控

夏秋玲

新疆克拉玛依迎宾街道社区卫生服务中心 新疆 克拉玛依 834000

摘要：高血压是一种常见的慢性病，危害大。日常监测中要选择合适的血压计并定期做好校准工作，掌握正确的测量方法及频率，规范记录数据并做好异常处理，针对特殊人群制定出具有针对性的测量方案；生活上要养成良好的饮食习惯，控制盐、糖摄入量、增加钾摄入量；保持一定程度的运动量，根据自身情况制定相应运动计划；保证充足的睡眠时间，不能熬夜；调节心理状态，避免患者发生不良情绪等。注重日常监测与科学管控，从而达到有效地控制血压，减少并发症的目的。

关键词：高血压；日常监测；生活方式；科学管控

引言：在当今社会，高血压已经成为严重威胁人类健康的常见慢性病之一。随着生活节奏的加快和饮食结构的改变，高血压发病率也逐年上升且呈现出年轻化趋势，如果高血压不能有效控制会引起冠心病、脑卒中等一系列严重并发症，给个人、家庭和社会带来沉重负担。因此对高血压进行科学有效的管理是十分必要的。了解高血压的基本概念，才能做到精准防控。通过合理的措施来维持血压稳定，可以明显降低患者的并发症风险，提升患者生活质量。

1 高血压的基本概念

高血压，作为一种常见的慢性疾病，对人类健康造成了严重威胁。进一步深入掌握相关基本概念，有助于预防、诊断和治疗高血压。从定义来看，高血压是指以体循环动脉血压增高为主要临床特征的综合征。非同日三次测量诊室血压，收缩压均大于等于140mmHG、（或）舒张压均大于等于90mmHg则可认为患高血压；血压值是衡量高血压的重要指标，心脏收缩时血液对血管壁的压力较大，而舒张压表示在心脏舒张时血管的压力。高血压分为原发性和继发性两个类型，原发性高血压不明确的因素导致该病占高血压患者绝大多数，可能与遗传、环境、生活方式等很多因素有关。家族中，如果直系亲属中有高血压患者，这样自身患病的风险会显著增加，长期的高盐饮食、过量饮酒、缺乏运动、长期精神紧张都会促使血压升高。继发性高血压是某些明确的疾病或因素引起，比如肾脏疾病、内分泌疾病、药物副作用等。治疗继发性高血压，关键是针对病因进行治疗^[1]。去除病因后一般都能够得到控制，其危害较大。高血压的危害更为严重，这是引起心脑血管疾病的主要原因之一。长期高血压会损伤人体的很多器官（如心脏、大脑、肾脏、眼睛等）；在人们的身体内部，由于高血

压会增加人们的身体负担，使左心室变宽，从而导致冠心病、心力衰竭。在我们的大脑中，这也是造成脑卒中的主要原因之一，可引起大出血、脑梗死等一系列严重后果；对于肾脏来说，由于长时间受高血压的影响，肾小球硬化将会逐渐被人体所消耗，最终患上肾功能衰竭。另外，视网膜血管也会受到高血压的损伤，甚至导致失明。高血压早期可没有任何症状，很多患者在不知不觉中就已经患上了高血压，因此平时应定期进行测量血压。一旦确诊为高血压，就需积极配合医生的治疗，采取健康的生活方式，遵照医嘱按时服用降压药物以达到减少并发症的目的。

2 高血压的日常监测方法

2.1 血压计选择与使用

在高血压的日常监测中，最基本也是最关键的一步就是选择和使用血压计。这一点直接影响着测量结果的准确性、可靠性等方面。（1）类型：推荐上臂式电子血压计。上臂式血压计准确性较好，重复性较强且容易掌握和使用。而手腕式血压计便携性较好，但需要保持手腕与心脏齐平。（2）品牌及认证：尽量选择知名品牌产品，建议选择通过ESH（欧洲高血压学会）认证的品牌，例如，欧姆龙、鱼跃等，保证产品质量可靠。（3）功能需求：根据自身需求来选择具有语音提示、记忆、背光显示屏等人性化设计的血压计。对于老年人群来说应该挑选具有自动提示和报警功能的血压计。（4）操作简单：应避免选择那些操作复杂、需要专业培训才能使用的产品，以便于家庭使用。（5）定期校准。无论是哪种血压计都需要定期校准，确保测量的准确性。水银血压计需要专业人员进行校准，电子血压计可送回厂家或专业机构校准。

2.2 测量方法与频率

掌握正确的测量方法,合理的测量频率是实现高血压有效日常监测的关键,可以准确反映血压变化情况,为治疗提供可靠依据。(1)测量前做好准备:测量前30分钟内尽可能避免剧烈运动、吸烟、饮酒、喝咖啡或浓茶等不良行为,应安静休息至少5min,排空膀胱,保持稳定心态;(2)测量姿势:坐位,双脚平放在地面上,两腿不交叉,使得上臂自然下垂,将血压计袖带平整地缠绕于上臂,其下缘在肘窝上方约2-3厘米处,松紧度要求在能插入1-2指左右,取平均值作为血压结果。(3)每次连续测量2-3次血压,间隔1-2分钟,若测量结果相差超过5mmHG则需再次测量后取平均值。(4)测量时间:建议一天在固定的时间段进行血压测试,一般选择早晨起床后1小时内、服用降压药前、早餐前及晚上睡觉前进行血压测试,这样可以更好的反映血压昼夜节律变化。(5)测量频率:当患者血压控制较好时,一周最多测量1-2天;对于血压控制不太好或正在调整治疗方案的患者,应增加数量,每天测量2-3次。

2.3 数据记录与异常处理

规范完整的血压数据记录是了解控制血压波动规律、合理降压方案的基础,平时要注意同步保存收缩压、舒张压、心率三个指标。不能只把血压数值作为唯一依据仅进行记录,还应该明确每天测量时段、服药状态、运动情况及情绪变化等因素对日常监护工作有较大影响,防止出现片面性记载过程;患者可以使用纸质记录表或智能血压设备云端存档,这样既保证了健康监测的连续和稳定性,也便于医护人员观察血压昼夜节律^[2]。针对患者不同的血压异常采取分层处置办法。轻度升高无需马上加入相关药物,可在静坐休息后平复心情再次查看血压增幅情况。如果中重度升高且伴有头晕、胸闷等不适症状,要及时联系医师调整用药方式。如果出现突然发生血压骤升及剧烈头痛等危急情况,要立即就医治疗。

2.4 特殊人群监测要点

不同体质和基础疾病的高血压人群生理体征差异较大,采用统一的监测标准难以适应个体化的健康管理需求,因此,针对人群身体特点制定出差异性的血压监测方案^[3]。老年高血压患者,由于血管调节能力下降,易发生体位性低血压,因此,增加晨起平躺、站立三分钟后分段量血压的频次,避免猛然起床引发头晕跌倒,放宽血压控制要求,不必盲目追求达到某一数值;妊娠期高血压女性重点关注午后血压波动情况,检查尿蛋白等指标预防妊娠时子痫的发生,禁止自行改变降压药剂量;合并糖尿病的高血压人群,其血压昼夜节律紊乱,加测

夜间睡前血压以防夜间隐匿性高血压损伤靶器官。体弱多病、行动不便的人群,不宜频繁反复测量血压,以防在受惊吓或紧张状态中假性升高,医护人员也要根据人群自身的基础病史、年龄及身体耐受度灵活选择血压监测频率,确保血压监测更具有个体性与科学性。

3 高血压患者的生活方式科学管控

3.1 合理饮食规划

合理的饮食规划是高血压患者生活方式科学管控的重要基础,有助于稳定血压、改善健康状况。(1)减少钠盐:每天可减少5克以上的食用盐,不宜摄入过多的盐类;不能吃腌制食品,如咸菜、咸鱼等含盐量很高的食物;烹饪时可选择低钠盐、香料或醋来调味,增加食物风味的同时降低食盐水平。(2)增加钾的摄入:多吃富含钾的食物,如香蕉、橙子、土豆、菠菜等,钾有利于促进钠的排出,从而降低血压。(3)均衡膳食:保证食物的多样性,多吃蔬菜、水果、全谷物、低脂奶制品、瘦肉、鱼类、豆类等食物,并且减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,例如动物内脏、油炸食品等。(4)控制糖分和精制碳水化合物:限制甜食、饮料、白面包、糕点等精制碳水化合物的摄入,选择高纤维、低升糖指数的碳水化合物。比如燕麦、糙米等等。(5)按时进餐,定时定量,避免暴饮暴食,晚餐不应过饱,减少夜间肠胃负担,从而达到稳定血压的目的。

3.2 适度运动安排

运动干预是高血压患者非药物管控的重要方式,长期规律进行温和运动可舒张外周血管、降低血管外周阻力,有助于减轻交感神经兴奋度,减少情绪应激带来的血压波动,帮助降压药物使用剂量降低,盲目运动或是运动不足都无法达到理想的血压调节效果。临床中需结合患者年龄、血压分级、心功能以及基础并发症制定个体化的运动计划,杜绝统一化的运动模式;对于轻症高血压患者适当增加运动时间,合并冠心病、高血脂的患者还需进一步降低运动负荷^[4]。日常尽量避开昼夜血压较高时段开展运动锻炼,运动过程中注意把握好心率范围,切勿让自己承受了太大的心脏负担,不建议患者做憋气发力、快速折返类运动。在进行运动前做好热身活动,使机体更充沛地完成热身活动,运动过后不宜立刻静坐、平躺等,运动缓慢放缓会使身体逐渐平复。同时需严格遵守每天进行常态性的轻运动,千万不可三天打鱼两天晒网,也不允许熬夜后、人们情绪较为激动时、血压突然升高的时候选择运动锻炼,保证安全、适配、持续的运动措施能够稳步改善心血管机能,辅助维持血压长期平稳。

3.3 规律作息调整

规律的作息调整对于高血压患者来说至关重要,可以使身体各器官得到充分的休息,保持正常的生理节律,有利于稳定控制血压。(1)固定上床睡觉和起床时间:每天尽量保证相同的上床睡觉和起床时间,形成稳定的生物钟。例如晚上10点半左右上床,早上6点半左右起床,长期坚持下去,让身体适应规律的节奏。(2)保证充足睡眠:高血压患者一般都要保证7-8小时的良好睡眠。保障了良好的睡眠能够恢复和调节自己的血压,因此如果睡得不好很容易造成血压的波动。(3)创造良好的睡眠环境:卧室要安静、黑暗、凉爽。选择舒适的床垫和枕头,避免在睡前玩电子设备等情况,减少蓝光对睡眠的干扰。(4)中午合理安排午休。可以在中午稍微休息20~30min,缓解一天身体疲劳,提升整个上午的精神状态,但是午休时间过长会影响夜里的睡眠。(5)避免熬夜:熬夜容易打乱身体的生物钟,导致内分泌失调从而引发血压升高。因此高血压患者严格避免熬夜,养成早睡早起的习惯。

3.4 心理状态调节

不良的心理情绪是导致血压骤然升高、病情加重的重要诱因,长时间焦虑、易怒、抑郁以及过度思虑,会持续激活人体交感神经,使血管收缩、心率加快,从而造成血压持续性升高,即便患者规律服药,严格控制饮食和运动,也很难达到平稳达标的状态,所以对于中老年高血压患者来说心理疏导工作是不可忽略的一环^[5]。大多数中老年高血压患者由于长期患病、担忧并发症预后等原因,极易产生消极负面情绪,形成心理压力与血压升高相伴随的恶性循环。日常工作中可培养休闲爱好,有助于转移自身负面情绪,例如养花种草、听舒缓音乐、户外闲谈等比较温和的方式放松身心,减少独处胡思乱想的时间。首先

要学会自我保护,遇到矛盾琐事,避免急躁动怒,遇事放缓心态,家属也要多给予陪伴和心理安慰,减少家庭矛盾带来的刺激。其次,如果久拖无法得到解决而出现焦虑压抑的不良心理,需尽快寻求专业心理干预措施,防止情绪问题持续伤害心血管。

结语

未来,高血压的日常监测和生活方式科学管控将迎来更大变化。会因为科技发展使得血压监测设备越来越智能、精准,实现多维度收集数据,并进行实时分析,及时提供有效地健康预警和干预建议;也会因为大数据和人工智能等的应用帮助医生制定出更加适合患者自身的治疗方案,从而获得更好的治疗效果;会因为生活方式的干预也越来越多元化和精准化。如通过可穿戴设备和移动应用程序轻松记录和管理饮食、运动等生活习惯,获取及时的反馈与指导。全社会形成一个更浓厚的健康氛围,家庭、社区和医疗机构共同努力,为高血压患者提供全方位的支持,共同降低高血压的危害,增强患者的生活质量,迈入心血管健康新时代。

参考文献

- [1]孙海涛.防控高血压:从日常控盐到规律用药[J].健康向导,2025,31(11):29-30.
- [2]桑小红,陈霞.高血压患者日常管理指南[J].家庭医生(快乐养生),2025(7):36-37.
- [3]郭海娇,李爽.日常生活中的降血压秘诀[J].漫科学,2025(3):247-247.
- [4]文云,张海英.健康随访服务提升高血压患者生活质量的作用探讨[J].中国科技期刊数据库医药,2024(5):0147-0150.
- [5]王怡竣,江洪,余锂镭.数字健康干预在高血压的研究进展[J].中国循证心血管医学杂志,2024,16(7):876-878.