

血压，你量对了吗

文 / 北京市密云区中医医院 郭锦桥

你想把自己培养成可以教家人正确测量血压的“家庭医生”吗？话不多说，让我们开始今天的“培训”。

问题一：如何选择血压计？

“工欲善其事，必先利其器”，《中国高血压防治指南（2024版）》推荐居家监测血压优先选用ESH标准上臂式电子血压计；如果袖带不合适，可以考虑选择腕部电子血压计。

电子血压计是否适合自己，可以采用如下方法验证：①安静状态下，测量第1次血压；原地休息5分钟，测量第2次血压；再休息5分钟，测量第3次血压。②计算第1次和第3次测量的平均值，与第2次的测量值相比，如果差值小于5 mmHg，则说明适合。

同时，为保证测量准确，血压计的袖带气囊至少应覆盖80%的上臂周径；袖带过小，会导致血压测量值偏高；袖带过大，会导致血压测量值偏低。

袖带规格的推荐：青少年或偏瘦成人，选择超小号；臂围在22~26 cm，选择小号；臂围在27~34 cm，选择标准号；臂围在35~44 cm，选

择大号；臂围超过45 cm，选择超大号。（温馨提示：测量臂围可以四舍五入）

问题二：如何选择测量时间？

对于刚开始服用降压药或血压正处于波动期的高血压患者，建议在“一早一晚”（6:00~9:00和18:00~21:00）各完整地测量一次血压，每次测量2~3遍。

血压控制平稳者，可以每1~2周监测1天，仍是“一早一晚”；如有不适，随时监测血压。

问题三：选择坐位还是卧位？

坐位或卧位均可。需要注意的是，选择坐位测量时双腿应平放，不可以交叉，交叉可使收缩压升高2~8 mmHg。坐位测量的舒张压较仰卧位略高，收缩压则相差不大。

问题四：穿着衣服测量可以吗？

衣服太厚会影响测量的结果，隔着衣服测得的血压比裸露上臂要高；所以，我们建议上臂处的衣服应尽量脱去或厚度小于0.5 cm。

需要强调的是，注意是“脱去”



而不是“捋起”，将衣袖捋起来后测得的血压比裸露上臂要低。

问题五：袖带位置怎么选？

袖带的下缘在肘横纹（大致在小臂和大臂连接处）的上方2~3 cm，以能塞进2个指头为度。

需要说明的是，测量血压时，上臂位置应该与右心房水平（坐位时，右心房位于第四肋水平）同高。如果上臂位置过低，则测量值偏高；反之，测量值偏低。如果袖带绑得太紧，则测量值偏低；反之，测量值偏高。

以上是关于如何居家监测血压常见的问题，希望能够帮到大家。

家医与