

为什么血压老是测不准？ 成年人血压管理攻略来啦

血压多久测一次

35岁及以上居民，血压正常者应至少每年测量1次血压。

高血压高危人群至少每6个月测量1次血压，并接受医务人员的健康指导。



怎么测血压更准确

测量前安静休息至少5分钟。

肘部与心脏处于同一水平上，袖带下缘应在肘窝上2.5厘米（约两横指）处。

袖带松紧合适，可插入1~2根手指为宜。



测量时坐在有靠背的椅子上，双脚平放于地面（禁止交叉），不说话。

推荐使用认证合格的上臂式电子血压计。

连续测量2次，两次测量时间间隔1~2分钟，做好记录，取两次读数的平均值作为血压值。

成年人正常血压是多少

成年人正常血压为：

收缩压 $\geq 90\text{mmHg}$ 且 $< 140\text{mmHg}$

舒张压 $\geq 60\text{mmHg}$ 且 $< 90\text{mmHg}$

白天略高，晚上略低，冬季略高于夏季。运动、紧张等也会使血压暂时升高。

脉压是收缩压与舒张压的差值，正常为30~40mmHg。

收缩压达到120~139mmHg或舒张压达到80~89mmHg时，称血压正常高值，应当向医生咨询。



哪些是高血压高危人群



超重或肥胖

体力活动不足

精神紧张



吸烟



过量饮酒



工作压力大



高盐饮食

*具备上述危险因素之一，即为高血压高危人群。长期高血压可引起心、脑、肾并发症，严重危害健康和生命。

哪些是高血压高危人群

在未使用降压药物的情况下，非同日3次诊室血压测量中，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可诊断为高血压。

1级高血压（轻度）

140~159/90~99mmHg

2级高血压（中度）

160~179/100~109mmHg

3级高血压（重度）

$\geq 180/110\text{mmHg}$



确诊高血压怎么办

高血压患者每年至少接受4次面对面随访。

普通高血压患者的血压均应严格控制在140/90mmHg以下；

糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中患者的血压控制更宜个体化，一般可降至130/80mmHg以下；

老年人收缩压降至150mmHg以下。

高血压患者及高血压高危人群要养成健康的行为生活方式，清淡饮食，少盐、少油、少糖，多吃蔬菜和水果，做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。



来源：健康中国微信公众号

自制夏季养生茶 解暑祛湿功效好

三伏天是一年中最热的时候，也是多种疾病的高发期。河南中医药大学第一附属医院主治医师李付根在接受人民网记者采访时表示，三伏天酷热难当，人体出汗较多，易有烦渴、乏力、食欲不振等表现，此时通过合理饮养生茶，有助于安然度夏。

苦瓜茶

清热解暑 除烦止渴

食材

苦瓜1个、绿茶适量。

做法

将苦瓜上端切开，挖去瓤，装入绿茶；把瓜挂于通风之处阴干再取下洗净，连同茶叶切碎混匀；每次取10克放入杯中，以沸水冲泡，盖上杯盖后放置半小时后饮用。

三花茶

清暑化湿 健脾和胃

食材

丝瓜花20朵、扁豆花20朵、南瓜花5朵、冰糖适量。

做法

将丝瓜花、扁豆花、南瓜花洗净，加适量水煎煮约20分钟后，取汁去渣，加入冰糖，当茶饮。

薄荷红茶

解暑醒脑 暖胃消食

食材

薄荷叶1克、荷叶1克、红茶3克、冰糖适量。

做法

把薄荷叶、荷叶、红茶倒入杯中，加入开水冲泡，再放入冰糖，盖上杯盖后放置一会儿，即可饮用。

来源：人民网