

家庭自测血压 有效又省钱



高血压是造成心脑血管病的元凶。我国高血压病患者众多,平均每3位成年人就有1位患有高血压病。而且,其中有1.3亿患者还不知道自己已经患病,只有0.4亿患者血压控制达标。在这个患病率高、知晓率低、控制率低的背后,其实很大程度上是家庭自测血压的缺失所导致的。

2017年,北京的一家三甲医院门诊调查结果显示,只有五成患者平时会进行家庭自测血压,而且,即使进行了监测的患者大多都不会记录数据,更不会在就诊前测量血压,并将数据提供给医生。最近在权威的美国科学会议上公布的一个研究,则再次肯定了家庭自测血压对血压控制的重要性,不仅有效,还能省钱。

该研究对2550名高血压病患者通过6个月的家庭自测血压后,有80%血压达标,而在1年随访结束时,他们的收缩压和舒张压平均下降了16.9mmHg和6.5mmHg。研究还发现,定期的家庭自测血压,降低了患者急诊的就诊次数和药物费用。

血压为啥总是不平稳?

有时会遇到患者向医生抱怨:“我已经购买了新的电子血压计,也按照医生您的建议采用了正确的测量方法。但为什么每次测的结果都不一样?是不是血压计不准?而且我平常也按时服用降压药,为什么血压还是忽高忽低的呢?”

人体血压有昼夜变化的规律,血压有峰有谷,这是血压在一天里的趋势。再仔细观察,其实人的血压是时时刻刻都在变化着的。气候、心理、身体等很多因素会使血压波动,小到吃饭、喝水、走路,大到情绪激动、运动等都会造成血压的波动。

大家应该听说过,每当人情绪紧张需要缓解的时候,多数人都建议做深呼吸,这个过程从血压的角度来看,

因此,可以说家庭自测血压能从一个方面改善高血压病治疗现状。

一是除了高血压病患者需要血压监测,那些自以为血压正常的人也需要定期测量血压(每月一次以及有头晕、头痛等症状时),就可以及时发现血压升高,从而及早诊断和治疗,这样可以提高知晓率。

二是家庭自测血压测量的次数和天数越多,就可以更准确、更全面地反映日常生活状态下的血压水平,避免由于患者见到医生一时紧张而造成的“白大衣性高血压”。这样就提高了确诊率。

三是家庭自测血压让患者重复了解自己的血压水平,促使患者积极控制血压,另外,高血压病患者把数据提供给医生,以便医生帮助您调整治疗方案,提高血压的控制率。

所以说进行家庭血压监测,并且记录监测数据提供给医生,是提高高血压知晓率与控制率的有效手段。最后呼吁大家,无论您血压是否正常,都应该定期测量,记录数据。

情绪紧张时血压升高,而几次深呼吸之后,血压就缓慢地降下来了。从这个过程可以看出血压的波动性。因此,血压是不停波动的,所以即便是连续测量,每次的血压值可能都不一样。只要血压计硬件没问题,按照规范的测量步骤进行,测出来的血压值就是当时真实的血压。

高血压病患者不要过于计较某次的血压值轻度升高或降低,更不要因为自测的几次血压高低而随意调整药量,这样更不利于血压稳定。

另外,测量血压的次数不宜过于频繁,不能想起来就测,还有些患者甚至调闹钟半夜起来测血压,这样就破坏了人夜间的生理状态,而不是真实的夜间血压。

达标的患者可连续测量7天。每次连续测量2至3遍,每遍间隔1分钟,由于第一遍的测量值往往偏高,可以取后两遍血压的平均值来记录。

链接

电子血压计量血压的五大注意

现在北京的大多数高血压患者家中都有血压计,其中电子血压计占了一多半。可调查显示,家里有血压计,既会使用,还知道测量血压的注意事项的患者却连六分之一都不到。使用电子血压计应注意以下几方面。

一、选购看“标”

这个“标”是标准和标识的意思。建议大家购买已经通过国际标准认证的电子血压计。认证标准有英国高血压协会标准、欧洲高血压协会标准或是美国医疗器械协会标准。这些内容在电子血压计的包装上都会有明显的标识。

二、首选“臂式”

现在,市场上的电子血压计有臂式、腕式、手指式等,但是,腕式和手指式测量的数值都不够准确。研究显示,经过认证的臂式电子血压计与台式水银血压计的准确程度没有区别。我国的“高血压防治指南”也推荐使用臂式电子血压计。

三、袖带应合适

大多数电子血压计的袖带长度为35cm,宽度为12至13cm。这个尺寸适合臂围在25至35cm的人群。但是,肥胖或者臂围较大的人群应使用更大规格的袖带,儿童应该使用更小规格的袖带。

四、测量时避开干扰

袖带太紧或位置不当、身体运动等情况会导致测量误差;避免在周围有电场的地方使用电子血压计,防止受电场干扰,影响测量准确度;测量血压时不要摇晃放置电子血压计的桌子;保证电源电量充足,因为充气 and 液晶显示均需耗电,电力不足也会影响测量的准确性。

五、不适合使用电子血压计的人群

- 过度肥胖者;
- 心律失常患者;
- 脉搏极弱,严重呼吸困难或低温患者;
- 心率低于每分钟40次和高于每分钟240次的患者;
- 帕金森病患者。

另外,很多医院的门诊或急诊使用的血压计,大多换成臂筒式电子血压计。这种电子血压计无须人工绑扎袖带,进一步减少了测量的误差。有条件的家庭也可以选用。

(摘自北京晚报)

助听器专家

助听器专家到店直销,30天包退,进店有礼;
优惠时间:2018年12月23日—2019年元月5日

助听器专家一对一解决您听不见、听不清、打电话、看电视困难的烦恼;

活动期间,购买助听器一律5.5折起优惠,电池10元一板;

株洲市区内免费上门检测听力、配助听器,可以旧换新;

购买助听器送天堂伞或者可以抽红包大奖

尊敬的新老客户助听器专家已搬至中心广场北口店



热线电话(微信):18175629035 28210826
地址:株洲市芦淞区建设中路14号(中心广场电信大楼旁五公司门面)
乘车线路:市内乘车1、67、5、9、34、35、104路到“中心广场南口”站下车

建议

血压应该在早、晚测量。早上在起床排尿后,且未服药前进行测量;晚上在临睡前进行测量。血压平稳的患者可以每周测1天;血压未

央视热播纪录片《西南联大》引关注,这所大学特殊在哪里? 办学仅8年 培养出171位两院院士

近期,央视热播的一部纪录片《西南联大》火了,在豆瓣上的评分为9.3,有人说,看一遍,哭一次。

1938年4月,国立西南联合大学在昆明成立,距今已过去81年。这所只存在8年多时间的大学,却在中国人的记忆中有着无可替代的地位。

这部纪录片为人们重现了这所特殊大学当日的面貌,通过采访、记录,准确地传递了西南联大校训般的精神——刚毅坚卓。

如同“联大”这个名字当时的象征意义:国难当头,面对外敌入侵的情况下,我们不是一盘散沙,我们能够团结一致,再有多少困难都要克服,最后要“联合到底”。那里的教授、学生,乃至每一个为西南联大的成立、存在做出过努力与贡献的人,用实际行动告诉世界,我们的民族精神依然兴旺,士气因炮火洗礼更加高涨。

“艰难困苦,玉汝于成。”它留下的精神遗产,永远值得后人铭记。



▲西南联合大学建校80周年纪念日,游客在位于昆明云南师范大学内的西南联大旧址前留影



▲前往昆明的师生步行团由267名家庭贫困的男同学和11位中青年教师组成,配有4名军事教官及队医等。他们跨越湘、黔、滇三省,翻越崇山峻岭,步行3600里,历时68天。资料图



▲铁皮屋顶的教室。资料图



▲西南联大校门 资料图

一路向西

徒步几千里,开启“中国教育史上最伟大的长征”

1937年9月,当时的国民政府教育部发出第16696号令,由国立北京大学、国立清华大学、私立南开大学组成长沙临时大学。此前不久,“七七事变”爆发,震惊世界,北平、天津相继沦陷。

著名学者陈寅恪携妻带女,隐瞒教授身份南下。在北平刚刚沦陷时,他的老父、爱国诗人陈三立因此绝食,以死明志。

陈寅恪自己右眼视网膜脱落,本应及时手术。但手术所需时日较长,他绝不肯在沦陷区教书,决定放弃治疗眼疾,迅速赶赴清华大学赴内地校址,用唯一的左眼继续工作。

战争硝烟继续弥漫,1938年初,长沙临时大学再次西迁,“兵分

三路,水陆兼进前往昆明”。其中一路需要徒步前往,得翻山越岭几千里才能到达目的地。“中国教育史上最伟大的长征”就此开始。

出发时,每人发给军装一套,绑腿、草鞋各一双,油布伞一把,限带行李八公斤——主要是路上必需的生活用品。路途极苦,却没人退缩。

“国难期间,走几千里路,算不了受罪。”著名诗人闻一多曾有以上自述。时年40岁的闻一多当时是带队教师,一路历尽艰辛,但他仍然意气风发,沿途画了50多幅写生画。

就像闻一多、陈寅恪等人,彼时已在各自领域成名的学者,还有年轻的学子们,从不同方向赶往云南。

艰难困苦

“除了人,啥都没有”,华罗庚住的小阁楼是猪圈牛圈

很快,“国立西南联合大学”在昆明成立,即“西南联大”。

建校之初,西南联大主要靠租借民房、中学、会馆上课。用一位青年教授的话来说,是“除了人,啥都没有”。

由于太穷,最初在盖校舍的时候,负责设计的梁思成、林徽因夫妇得知,除了图书馆屋顶可以使用青瓦,教室、实验室可以使用铁皮之外,其他建筑的屋顶一律覆盖茅草。半年后,一座座茅草房铺满了西南联大的校园。

为了躲避敌机轰炸,老师、学生们住得有些分散。但当时右眼失明,左眼视力恶化的陈寅恪坚持准时到校上课。空袭警报响起,他就带着一把小凳子住在所前的大土坑里躲避。昆明多雨,坑里常常水深盈尺。他就坐在水里等待警报解除。

华罗庚住得似乎更差:昆明城外二十里的小村庄,全家人就住在两间小阁楼里,底下是猪圈牛圈。纪录片《西南联大》里有一段他的自述:晚上,一灯如豆:就是一个破香烟罐子,用破棉花做灯芯,“猪马同圈,我与之同作息”。

学生的宿舍是建在坟地里的茅草屋,吃的是“八宝饭”:除了谷子、红米,还有石头子,老鼠屎……女生食堂一顿饭大概开20桌,烧菜只用10两油(大概相当于现在半斤多)。至于课本,多是“传抄复制”。

教授工资很低。他们的夫人只好开动脑筋挣钱补贴家用,织毛衣、做帽子……梅贻琦的夫人韩咏华做米糕卖钱,冯友兰的太太卖炸麻花。

为了贴补家用,物理系教授吴大猷养了两只小猪,他的学生,后来曾获得国家最高科学技术奖的黄昆,帮他喂过这两只猪。

一流大学

大师云集,很多论著在那里写成,成为各学科奠基之作

彼时的西南联大,不逊色于世界上任何一所一流大学。学中文,有闻一多、朱自清;学哲学,有冯友兰、金岳霖;学物理化学,有吴大猷、赵忠尧、王竹溪。此外,还有吴可谈、叶公超、吴宓、钱锺书、朱光潜……任何一位,都是如雷贯耳的大家。

即便是住在小阁楼里,华罗庚不仅写出学术专著《堆垒素数论》,还攻克了十多个世界级数学难题,为世界数学史开创了一门新学科——矩阵几何学,被誉为“中国现代数学之父”。

汤用彤写下《中国佛教史》,钱穆写下《国史大纲》,冯友兰撰写《贞元六书》,金岳霖写下《知识论》《论道》,王力写下《中国现代语法》……这些论著,后来成为各学科的奠基之作。

在那里,学历也不是唯一的衡量标准。1938年,西南联大决定聘请沈从文教授。而他只是个作家,没有太多学术著作,论学历,小学还没毕业。但梅贻琦说,“我看的是才华”。

教师们鼓励创新,学生们也勇于创新,勇于争论。在课程设计上,西南联大放宽了限制,同一门课程,老师们可以同时讲授。就好像是一场场比赛,用各自的真才实学来吸引学生,教授之间相互听课,学生们也可以提出自己的疑问。



▲华罗庚一家 资料图

骄人成果

毕业生中,走出171位两院院士及100多位人文大师

众多出身西南联大的学生,取得了骄人的成果。比如获得诺贝尔物理学奖的李政道和杨振宁,“两弹元勋”邓稼先,名闻天下的诗人穆旦,小说家汪曾祺……也有人,像当年的教授们一样,进入学校,教书育人。

有人统计,8年时间,西南联大的毕业生中,走出了2位诺贝尔奖得主、4位国家最高科学技术奖获得者、8位两弹一星功勋奖章获得者、171位两院院士及100多位人文大师。

或许,西南联大之所以被称作“奇迹”,不仅在于它拥有大师,更在于培养了许许多多的大师。虽然它只存在了8年左右,却被很多人称为中国教育史上的一座丰碑。

(摘自中新网)