

# 高血压患者居家护理: 这3个血压测量细节不能错

高血压作为一种常见的慢性疾病，需要长期管理，而居家血压测量是控制病情的重要环节。准确的血压数据能帮助医生调整治疗方案，预防心脑血管并发症。但很多患者在测量时因忽视细节，导致结果偏差，影响治疗效果。以下这3个关键细节，高血压患者一定要牢记。

## 测量前的准备： 稳定状态是基础

建议测量前30分钟内避免剧烈运动、吸烟、饮酒、喝咖啡或浓茶，以免导致血压暂时升高。同时，要保持情绪稳定，避免紧张、焦虑，可静坐休息5~10分钟。建议坐在有靠背的椅子上，双脚平放于地面，手臂自然放在桌面上，使血压计袖带与心脏保持同一水平。

## 测量中的操作： 规范步骤是关键

### 1. 选择合适的血压计和袖带

目前市面上主要有电子血压计和水银血压计两种。电子血压计因其操作简便、易于读取数值，非常适合家庭使用。注意选择经过国际标准认证的品牌，以确保其准确性和可靠性。此外，袖带的尺寸选择同样重要。如果袖带过窄或者过宽，可能导致测量结果偏高或者偏低。通常情况下，袖带气囊的长度应至少覆盖上臂周长的80%，宽度则至少应覆盖40%。

### 2. 掌握正确的测量频率和时间

人体血压在一天之内呈现出“双峰一谷”的规律性变化，即

在早晨6点到10点以及下午4点到8点这两个时间段内血压较高，而在夜间则相对较低。因此，建议每天在固定的时间进行血压测量，比如在早晨起床后1小时之内以及晚上睡前，这样可以更好地监测血压的变化情况。每次测量时，应进行2到3次，每次测量之间间隔1到2分钟，然后取这些测量值的平均值作为参考。

### 3. 避免测量中的干扰因素

首先，要保持环境的安静，避免在测量时说话、玩手机或进行其他可能影响测量结果的活动。其次，袖带的松紧度要适宜，以能够轻松插入1到2根手指为宜。此外，如果在测量过程中出现咳嗽、打喷嚏等情况，应立即暂停测量，待身体恢复平静后再重新开始。

## 测量后的记录： 科学分析是核心

测量后要及时记录血压值、测量时间、身体状态及服药情况，形成完整的血压日记。这些数据能帮助医生了解血压变化规律，判断药效是否合适。比如，某患者连续3天早上测量血压均高于140/90毫米汞柱，说明当前



用药方案可能需要调整。

需要注意的是，偶尔一次血压偏高不必恐慌，可能是情绪、睡眠等因素引起的。但如果连续多次测量血压异常，或出现头晕、头痛等症状，应及时就医。

## 常见误区：这些错误要避开

有些患者认为“血压越低越好”，其实不然，血压过低可能导致脑供血不足，诱发中风。一般来说，普通高血压患者的血压应控制在140/90毫米汞柱以下，老年人可适当放宽至150/90毫米汞柱以下，合并糖尿病或肾病的患者则需控制在130/80毫米汞柱以下。

还有人喜欢在测量时盯着血压计屏幕，过度关注数值会导致精神紧张，使血压升高。建议测量时闭上眼睛或看向别处，保持自然呼吸。另外，不要用一只手臂长期测量，最好定期交替测量左右臂，两者血压差值一般不超过5~10毫米汞柱，若差值过大，可能提示血管存在问题，需及时检查。

湘潭市第一人民医院  
急诊科 刘凯

# 膝关节的“头号杀手”——半月板损伤

在人体的膝关节中，半月板起到缓冲保护膝关节的作用，主要位于胫骨平台上、胫骨与股骨之间，内外侧各有一块，主要是纤维软骨。不过，若受到意外伤害，或者长期劳损等，便会导致半月板受到相应的损害。通常情况下，半月板的损伤是难以逆转的。现实生活中，很多人不知道，膝关节的“头号杀手”就是半月板损伤。如果半月板受损，会给人们的日常生活带来很多不便，严重时甚至会影响行走能力。下面，就为大家科普一下关于半月板损伤的相关知识。

## 如何判断是否发生半月板损伤

通常情况下，对半月板损伤进行判断，主要是关注疼痛的症状。若发生半月板损伤的情况，患者通常会感觉到膝关节内部产生撕裂感，且膝关节部位还会发生肿胀，活动受到限制。在此过程中，疼痛可能会在不同的程度下持续进行，影响日常的行走以及关节功能的发挥。在受损的

膝关节间隙，医生通过触诊也可以使得患者发现有明显的压痛感。与此同时，在发生半月板损伤之后，患者在伸屈膝关节时可能会听到弹响。通常是由于半月板碎片在关节腔内部移动所导致，且此种弹响还会伴随着疼痛的加剧。此外，半月板的损伤也可以通过膝盖交锁来发现，也就是在行走或者活动的过程中，突然感觉到关节疼痛，需要通过晃动或调整姿势进行缓解。通过上述症状与体征，便可以更加精准地判断是否发生半月板损伤的情况。

## 如何治疗半月板损伤

半月板损伤的治疗，需要结合患者的具体情况以及损伤程度来决定。对于轻度损伤，医生通常会建议患者进行保守治疗，通过让患者充分休息，避免进一步活动加剧损伤，并对受伤部位进行冰敷处理，以减少疼痛与肿胀感。与此同时，医生还可能会采取压迫包扎以及抬高患肢的方法，促进血液循环，以减轻患者

的肿胀。不过，对于存在严重损伤或者保守治疗无效的患者，则需要进行手术治疗。手术治疗的方法通常包括关节镜手术、半月板修复或切除等。其中，关节镜手术的创伤比较小，恢复比较快，因此得到较为广泛地应用。在手术的过程当中，医生会结合患者的具体情况来确定手术的方式。不过，虽然手术可以对损伤的半月板进行修复或者切除，但是并不能完全恢复膝关节的功能。患者需要在术后进行康复训练，以此恢复膝关节的运动功能，重拾正常生活与工作。

总之，半月板损伤作为膝关节的“头号杀手”，对人们的日常生活和工作带来较大的困扰。在日常生活中，建议大家加强对膝关节的保护，避免剧烈运动或长期劳损导致半月板损伤。如果出现膝关节疼痛、肿胀、活动受限等症状，应及时就医检查，以便尽早诊断和治疗。

郴州市第三人民医院 张曼珂

# 揭开腹部超声的神秘面纱

很多人在拿到超声检查单后会疑惑，为什么肝胆检查要空腹，而查子宫时又要憋尿，腹部超声的检查原理有哪些？本文将为您一次性讲清。

## 腹部超声的检查原理

腹部超声是向人体发射高频声波并接收其回声，经过计算机处理后所形成腹部内部图像的一种检查方法。其在应用后可清晰的显示出腹部相关器官的大小、形态、位置及内部结构等变化，所以此项技术常用于发现肿瘤、囊肿、肾结石、胆囊结石及脂肪肝等病变。此项检查技术具有可重复性操作、无电离辐射、无创伤的特点，所以在临床健康体检、疾病筛查及治疗后随访中均较为常用。检查时，受检者平躺在检查床上，而医师在皮肤表面移动探头就可以完成检查了。

## 进行腹部超声检查时的注意事项

在进行该项检查前是否做好准备将直接影响检查能否顺利开展。比如在腹部超声检查肝脏、胆囊、胰腺等需空腹（但无需憋尿）；在检查前当日停止进食；并保持前一晚8点后不再饮水，这一准备可促进胆管、胰腺及胃排空，同时保持胆囊充盈；保持清晰的手术视野也可减少胃肠道内容物对超声声束的干扰。在检查前24小时内避免食用豆制品、油炸食物、碳酸饮料及奶制品等，以防止肠道产生气体影响深部脏器检查细节。

若是检查范围涉及生殖系统，比如涉及到妇科或泌尿系统超声检查常需憋尿（但无需空腹）；则需在预约时间前1小时饮用清水500~800毫升；待有明显尿意时再进行检查。因中度充盈的膀胱可推开肠管，并缩短探头与目标器官之间的距离，应用后可有效提升图像检出分辨率水平。而特殊人群如糖尿病、老年人或孕妇在进行检查时则需调整饮水及禁食方案。同时在干预期间及时与检查科室沟通，既往有检查报告者记得携带，以便医师进行对照。

## 腹部超声及腹部CT的区别

很多人会将这两类检查相互混淆，但实际上两者成像原理不同，故最终的报告结果上可能出现差异。超声检查，干预期间对软组织的分辨率较高，可实现对肝、胆、胰、脾、肾等器官的大小、形态及内部病变的系统化筛查。但是其应用缺陷在于对周围组织关系及深部结构的显示有限，同时也容易受到骨骼及肠道气体的影响，导致对深部组织病灶显示效果一般。CT方式能够发现脂肪间隙变化、淋巴结及微小钙化情况，适用于急腹症评估及肿瘤分期，但此项技术有电离辐射。故在检查时需结合病情选取适配的检查方式。

由此可见，腹部超声检查为一项无创、安全可重复检查的手段，早期检查可早期发现肝胆胰脾肾、盆腔器官的结石、囊肿、肿瘤等病变提供可靠依据，实现疾病的早筛查，早诊断，早治疗。

岳阳市平江县长寿镇中心卫生院  
曾细军