

双臂血压相差过大 未来十年易患心脏病?

专家: 一些心血管疾病确实会导致压差异常, 但要结合临床判断

很多人量血压只量一只胳膊, 但昨天央视报道称, 最好两只胳膊各量一次。因为根据国外研究, 两只胳膊血压读数如果相差过大, 可能就有患心脏病、中风等致命性心血管疾病的风险。南京权威心脏科专家说, 初次量血压, 一般双臂都要量, 知晓结果后, 今后再量, 选择血压较高的一侧量, 一般右臂血压高, 取右侧量血压常见。

现代快报记者 刘峻



国外有研究

双臂血压差过大 未来易得心脏病

据报道, 这项研究来自美国哈佛医学院, 研究人员对3400名看起来很健康的中年男女进行了追踪式调查, 两只胳膊血压相差10个单位以上的, 接下来的十年, 得致命性心血管疾病的几率, 要比压差小的高出38%。

另外, 英国埃克塞特大学研究人员在《英国医学杂志》上报告说, 他们对230名平均年龄为68岁的高血压患者进行了约10年的追踪。分析显示, 他们在体检时所量到的双臂压差, 与10年间出现心血管等方面疾病和死亡风险之间有联系。如果收缩压的差距在10毫米汞柱(10个单位)以上, 就需要注意相关疾病风险; 如果差距在15毫米汞柱以上, 更要大大提高警惕。

研究人员说, 量血压时最好能同时测量双臂血压, 如果发现差距太大, 最好进行详细的检查, 看是否存在心血管疾病等方面的风险。

南京专家说

通常右臂血压要比左臂高, 压差一般在10个单位以内

双臂压力差, 一般是指收缩压的差值。江苏省省级机关医院心内科主任医师王屹介绍, 正常人收缩压(高压)为90-140毫米汞柱, 舒张压(低压)为60-90毫米汞柱, 男性比女性稍高, 两侧肢体血压可差10毫米汞柱左右。对于超过70岁的高血压患者, 血压控制目标可放宽至150/90毫米汞柱。

东南大学医学院附属南京同

仁医院心内科主任医师吴家宽介绍, 一般人的双臂血压不会差很多, 在10个单位以内都属于正常。

江苏省人民医院心脏科黄元铸说, 双臂血压差过大, 预测未来患心脏病的风险就高, 目前还不是太主流的观点。右胳膊从事的活动多一点, 肌肉更发达, 血供更丰富, 血压相对偏大一点, 但正常人的压差一般在10个单位以内。

如果相差太大, 还要结合临床症状判断

吴家宽说, 如果真的压力差大于10个单位, 患病风险大一点。但不用太紧张, 不能说大于10个单位的一定得这些病, 具体还要根据临床症状。比如, 医生会考虑是否为主动脉夹层, 其临床症状是疼痛, 因为主动脉夹层是动脉的内膜撕裂, 一般哪儿撕裂了哪儿疼, 而且这种病死亡率很高。他强调, 心脏病种类很多, 其中冠心病的典型

症状是心绞痛、胸闷, 一旦出现症状, 要及时到医院检查。

黄元铸说, 如果真的大于10, 需要进一步检查, 看是否有动脉硬化化的表现。因为一侧动脉硬化后, 血流减少, 有时就会有低压, 压差会出现异常。

压差过大, 也可能表明存在血管疾病, 比如血压偏低的一侧可能存在动脉狭窄或大动脉炎。

关于血压, 你知道多少

初次量血压, 双臂都量一下

黄元铸说, 如果是第一次量血压, 双臂血压都要量一下。如果以前测过, 知道哪侧血压较高, 那么就取血压较高的一侧测量。多数人右侧血压较高, 取右侧量较多见。

南京市中医院心脏科主任中医师顾宁说, 目前一般推荐选择右上肢测量, 正常右上臂血压比左上臂高5~10个单位。

上下肢压差大, 也要当心

测量下肢血压也很重要。正常情况下, 同侧下肢的血压比上肢高出20~40个单位。当下肢血压低于或者等于上肢血压的时候, 往往提示主动脉或股动脉有动脉硬化、动脉狭窄等病变。

此外, 高血压患者一旦感到下肢疼痛、痉挛或冰冷, 也应该在量上肢血压的同时再量下肢血压。如果上肢血压明显偏高, 而下肢血压偏低, 甚至无血压, 可能在外周动脉疾病或动脉狭窄等病变。患者需要到医院做超声波扫描及其他

检查, 进一步明确病情。

清晨对高血压患者最危险

江苏省省级机关医院心内科主任医师王屹说, 绝大多数血压正常和无并发症的高血压人群中, 夜间睡眠时血压降低, 清晨醒前血压快速升高, 晨醒后开始日常活动的最初几小时(6点-9点)血压达到或者接近峰值。老年人由于脉管硬化, 血压变化更加明显, 清晨急速升高甚至可达50毫米汞柱, 医学上称之为“血压晨峰”。

研究显示, 清晨血压高峰与心脑血管疾病高发时间相一致: 心肌梗死在上午9点的发生率比晚上9点高3倍; 心源性猝死在晨醒3小时内比其他时间段的危险高2.6倍; 清晨的中风发生率约升高60%。可见, 早上醒来后的几小时, 是高血压患者一天中最危险的时段。

所以, 对于高血压患者, 锻炼要避开寒冷的清晨, 待太阳升起后再出门, 在家自测血压, 服用降压药, 提前遏制血压晨峰。



南京华美美容医院
NANJING HUAMEI AESTHETIC HOSPITAL
华美整形 · 亚洲连锁 · 值得信赖

华美品牌源于1994年 20年美丽36座城

韩国首尔 上海华美 广州华美 四川华美 长沙华美 武汉华美 西安华美 重庆华美
昆明华美 厦门华美 南京华美 海口华美 福州华美

华美注射除皱抗衰老

Huamei Anti-wrinkle injection on anti-aging

10分钟让您年轻10岁

华美除皱 亚洲专业注射医师团队 注射除皱 立即年轻、抗衰老
非手术整形 我只选华美!



华美除皱抗衰老术后效果



华美除皱抗衰老术后效果



华美除皱抗衰老术后效果

为保护求美者隐私, 更多案例请到医院观摩!

华美特惠
(无到礼券 机会不容错过)

知名品牌玻尿酸全线8.8折

华美代言人: 钟恩惠 (韩国)

南京华美美容医院