

患者自我管理指导问与答

问题 1：每天需要测量几次血压？测量血压时需要注意什么？

答：(1) 测量频率：建议每天测量血压 1~2 次，最好在早晨起床后和晚上睡觉前各测量一次。如果血压控制稳定，可适当减少测量频率。

(2) 注意事项：测量前 30 分钟避免剧烈运动、吸烟、喝咖啡或茶。测量时保持安静、放松，坐在椅子上，双脚平放在地面上，背部靠在椅背上。手臂平放在桌上，与心脏保持同一水平线。将袖带平整地绑在上臂，袖带下缘距离肘窝 2~3 厘米。袖带松紧以能插入 1~2 根手指为宜，过紧或过松都会影响测量结果。每次测量 2~3 次，取平均值作为记录结果。需记录每次测量的日期、时间和血压值，以便与医生分享。

问题 2：要每天服用降压药吗？如果忘记服药怎么办？

答：高血压是一种慢性疾病，需要长期甚至终生服药。即使血压正常，也不可随意停药，否则可能导致血压反弹。如果忘记服药，尽快补服。如果接近下一次服药时间，跳过漏服的剂量，按正常时间服用下一次药物。不要双倍补服。定期与医生沟通，根据血压情况调整治疗方案。

问题3：适合高血压患者的运动有哪些，运动频率和强度如何把握？

答：适合的运动有散步、慢跑、太极拳、游泳等有氧运动。建议每周至少进行150分钟的中等强度运动，即运动时能感觉到心跳和呼吸加快，但仍可正常说话。可将运动分为5次，每次30分钟左右。运动强度要循序渐进，避免过度劳累，若运动过程中出现不适，应立即停止并咨询医生。

问题4：老年高血压患者血压控制目标为多少

答：一般情况下，65~79岁老年人血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 应开始药物治疗， ≥ 80 岁老年人收缩压 $\geq 150\text{mmHg}$ 可开始药物治疗；并存衰弱等老年综合征者启动药物治疗的时机可适当放宽。建议65~79岁老年人降压目标 $<140/90\text{mmHg}$ ，如患者可耐受，可降至 $<130/80\text{mmHg}$ ；80岁及以上高龄老年人降压目标 $<150/90\text{mmHg}$ ，如患者可耐受，可降至 $<140/90\text{mmHg}$ 。并存多种共病或老年综合征患者降压目标需个体化，衰弱患者收缩压应不低于130mmHg。

问题5：如何预防高血压并发症？

答：（1）控制血压：按时服药，不随意更改治疗方案，严格控制血压在目标范围内（一般为 $<140/90\text{mmHg}$ ，部分患者 $<130/80\text{mmHg}$ ），是预防并发症的关键。

（2）定期体检：定期检查心电图、肾功能、血脂、血糖等，评

估高血压对靶器官的伤害。

(3) 生活方式干预：①戒烟限酒，吸烟和过量饮酒会加重高血压对血管的伤害；②控制体重，保持健康的体重，BMI 控制在 $18.5\sim 23.9\text{ kg/m}^2$ ；③合理饮食：低盐、低脂、高纤维饮食；④规律运动，每周至少 150 分钟的中等强度运动。

(4) 心理调适：保持良好的心态，避免长期精神压力和焦虑。