

家庭自用血压计如何选购

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 徐吉芳

在日常生活中，高血压已成为威胁人类健康的一大隐患。对于高血压患者以及那些时刻关注自身健康状况的人来说，家庭血压监测变得尤为重要。然而，如何选购一款既好用又精准的血压计，成为了不少市民的疑问。本文特邀市中西医结合医疗健康集团红十字院区设备科科长黄定儿详细介绍家庭自用血压计的种类、选购建议以及使用注意事项，帮助您更好地管理血压健康。

家庭自用血压计种类繁多，各具特色

目前市面上的血压计种类繁多。水银柱式血压计作为传统的测量工具，通过袖带压迫血管，将压力传导至水银柱来显示血压数值。其操作相对复杂，要配合听诊器使用，且需要一定的专业技能。虽然结果

较为精准，但使用时往往需要另一个人的帮助，加之汞对环境的污染风险，因此并不推荐家庭常规使用。

相比之下，数码式（电子）血压计则更加简便易用。这类血压计采用传感器检测血管壁的振动频率变化来计算血压值，读数准确，且方便携带。电子血压计又分为电子手臂式和电子手腕式两种。电子手臂式血压计测量准确性相对较高，适合大多数人群，尤其是中老年人。操作较为简单，只需将袖带绑在上臂，按下开关即可自动测量。而电子手腕式血压计则更加小巧便携，适合经常外出的人群。但对于有血液循环障碍或患有糖尿病等疾病的人群，其测量结果可能不够准确。

此外，还有一种手指式电子血压计，体积非常小，使用时将手指放入血压计的测量部位即可。然而，其测量准确性相对较差，仅可作为参考，并不适合作为主要的家庭血压监

测工具。

近年来，一些具备特殊功能的电子血压计也逐渐受到市场的青睐。它们除了测量血压外，还具备心率监测、数据存储与传输、智能分析等功能，能为用户提供更全面的健康信息和更便捷的使用体验。消费者可以根据自身需求，选择适合自己的血压计。

选购血压计，需考虑多方面因素

在选购血压计时，消费者需要考虑多个因素，以确保购买到一款既精准又适合自己的产品。

首先，准确性无疑是选择血压计最重要的考虑因素。消费者应从正规渠道购买血压计，如正规药店或医疗器械旗舰店，以确保产品的质量和售后服务。同时，应检查产品的资质证书是否齐全，包括医疗器械注册证和药监部门颁发的产品生产许可证。这些证书是

产品质量的可靠保障。

其次，易操作性也是选购血压计时需要考虑的重要因素。特别是对老年人来说，血压计的操作应该简便直观。在选购时，可以优先考虑那些具有大屏幕和语音播报功能的产品，这样可以方便读取数据和操作。全自动的血压计也能减少操作过程中的麻烦，使每次测量都更加省心。

此外，功能性也是选择血压计时需要注意的点。现在许多血压计都具备数据存储、记忆功能，甚至可以与智能手机同步，帮助用户记录和跟踪血压变化。这些附加功能对于需要长期监测血压的人来说，会带来很大的便利。

黄科长特别提醒，为了保证血压计的准确性，建议每年校准一次。可以到专业计量检测机构进行校准，以确保血压计的测量精度。

家庭使用血压计，需注意测量方法

在家庭使用血压计时，除了选购一款合适的血压计外，还需要注意测量方法与姿势，以确保测量结果的准确性。

测量血压前应保持安静状态十分钟左右，避免剧烈运动、饮酒、吸烟等可能影响血压的因素。测量时要按照正确的操作方法进行。

以上臂式电子血压计为例，正确的测量姿势是：保持正确的坐姿，双脚平放在地面上，背部挺直，手臂自然放松。臂带佩戴时下端应与肘关节的内侧保持大约1-2cm的距离，佩戴松紧适宜（以能放进1-2根手指为准）。血压测量时肘部放置在桌面上，高度与自己的心脏保持同一高度（大约在男性的乳头位置）。在测量过程中，不要移动手臂或握拳，放松心情，以免对测量结果产生影响。

健康大讲堂

“绿色疗法”——体外冲击波治疗



近日，市人民医院医疗健康集团的医生在为颈肩疼痛患者进行冲击波治疗。据悉，该疗法是利用气压弹道式冲击波能量传递作用于人体，激活成骨细胞和组织细胞，其具有空化效应、镇痛效应等作用，改善局部血细胞吸氧功能，加速微循环，从而松解组织粘连，改善局部血液循环，加速康复。

■摄影 全媒体记者 王 炜江 通讯员 孙武昆

超声引导下星状神经节阻滞术改善睡眠质量创新疗法

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 沈燕

在现代社会的快节奏中，睡眠障碍已成为困扰许多人的常见问题。失眠、浅眠、易醒……这些睡眠问题不仅影响着人们的日常生活和工作效率，还可能引发一系列身心健康问题。市第七人民医院麻醉科主任蔡玲红为大家介绍了一种名为“超声引导下星状神经节阻滞术”的新型治疗方法，为失眠患者带来了改善睡眠的新希望。

星状神经节，这个听起来略显神秘的名词，其实是人体交感神经系统的一个重要组成部分。它位于颈部，左右各一，像守护神一样调控着头面部、颈部、上肢乃至胸前后背的交感神经活动。交感神经系统的兴奋性直接影响着我们的内分泌、循环、免疫等多个系统，进而影响睡眠质量和整体健康。

超声引导下星状神经节阻滞术，顾名思义，就是在超声波的精准指引下，医生使用细针将少量局部麻醉药物精确注射到星状神经节周围。这一过程听起来复杂，实则安全高效。超声波就像医生的“第三只眼”，能够实时显示穿刺针的位置和周围组织情况，确保药物准确送达目标区域，大大提高了治疗的精确性和安全性。

这项治疗是如何帮助患者改善睡眠的呢？蔡医生表示，关键在于调节交感神经系统。交感神经过度兴奋往往会导致睡眠障碍，而星状神经节阻滞术正是通过降低其兴奋性，恢复交感-迷走神经的平衡，从而达到调节睡眠的目的。这一过程中，一个重要的生理变化是促进了松果体分泌褪黑素。松果体被誉为人体的“生物钟”，它分泌的褪黑素是调节睡眠的关键激素。星状神经节阻滞后，褪黑素的分泌增加，有助于人们更快入睡、维持深度睡眠，从而改善整体的睡眠质量。

那么使用该疗法改善睡眠质量的效果具体体现在哪些方面呢？首先，患者会感受到入睡变得更加容易，夜间醒来的次数减少，睡眠更加深沉稳定。其次，醒来后精力充沛，不再有那种“睡不醒”或“越睡越累”的感觉。此外，长期接受星状神经节阻滞治疗的患者，还能发现自己在情绪管理、疼痛感知等方面也有所改善，这些都是交感神经系统平衡调整带来的影响。

该疗法适用于哪些人群呢？从饱受偏头痛、颈椎病等头面部和颈部疾病困扰的患者，到患有哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病的朋友；从饱受痛经、更年期综合征折磨的女性，到饱受带状疱疹神经痛折磨的患者；甚至是那些因慢性疲劳综合征、失眠而痛苦不堪的人们，都可能从中受益。特别是对于传统药物治疗效果不佳、对安眠药产生依赖或是失眠伴有其他症状的患者来说，星状神经节阻滞术提供了一个全新的治疗选择。

自2024年11月20日市七院麻醉门诊开展以来，超声引导下星状神经节阻滞术已经成功帮助了26位患者，累计完成了194例治疗。

当然，任何治疗方法都不是万能的，星状神经节阻滞术也不例外。在接受治疗前，患者需要经过专业医生的评估，确保治疗方案的适用性。同时，保持良好的生活习惯、合理的饮食结构和适量的运动也是改善睡眠不可或缺的一部分。

预防总是胜于治疗。选择合适的枕头是预防落枕的关键。枕头不宜过高或过低，软硬适中，高度以握拳为宜。平卧时，枕头应能支撑起颈部，保持颈椎的自然生理曲度。此外，冬季天气寒冷，一定要注意颈部保暖，避免颈部长时间裸露在冷空气中。对于经常伏案工作的上班族来说，定期做颈操、锻炼颈部肌肉也是预防落枕的有效手段。颈操可以放松颈部肌肉，改善血液循环，增强颈部肌肉的柔韧性和力量。同时，避免长时间低头或维持头部同一姿势也是预防落枕的重要措施。

预防总是胜于治疗。选择合适的枕头是预防落枕的关键。枕头不宜过高或过低，软硬适中，高度以握拳为宜。平卧时，枕头应能支撑起颈部，保持颈椎的自然生理曲度。此外，冬季天气寒冷，一定要注意颈部保暖，避免颈部长时间裸露在冷空气中。对于经常伏案工作的上班族来说，定期做颈操、锻炼颈部肌肉也是预防落枕的有效手段。颈操可以放松颈部肌肉，改善血液循环，增强颈部肌肉的柔韧性和力量。同时，避免长时间低头或维持头部同一姿势也是预防落枕的重要措施。

预防总是胜于治疗。选择合适的枕头是预防落枕的关键。枕头不宜过高或过低，软硬适中，高度以握拳为宜。平卧时，枕头应能支撑起颈部，保持颈椎的自然生理曲度。此外，冬季天气寒冷，一定要注意颈部保暖，避免颈部长时间裸露在冷空气中。对于经常伏案工作的上班族来说，定期做颈操、锻炼颈部肌肉也是预防落枕的有效手段。颈操可以放松颈部肌肉，改善血液循环，增强颈部肌肉的柔韧性和力量。同时，避免长时间低头或维持头部同一姿势也是预防落枕的重要措施。

全不能活动。经过康复科余天锋医生治疗后，张某的疼痛基本缓解，颈部活动也恢复了正常。这一病例也提醒着大家，天冷时要特别注意预防落枕，而一旦落枕，科学处理也至关重要。

据余医生介绍，落枕在医学上称为“颈部肌肉痉挛”，主要是由于睡眠姿势不当、枕头不合适、颈部受凉等原因导致颈部肌肉长时间处于紧张状态，进而引发肌肉痉挛和疼痛。尤其在寒冷的冬季，颈部受凉成为落枕的一大诱因。低温环境下，颈部肌肉容易收

缩，血液循环不畅，增加了落枕的风险。

如何判断自己是否落枕？落枕的主要症状包括颈部疼痛、僵硬，活动受限，尤其是旋转和屈伸动作受限明显。值得注意的是，落枕通常不会伴有头晕、头痛、肢体麻木等症状，如果伴随这些症状，往往提示可能存在其他颈椎问题。

面对落枕，许多人的第一反应可能是强行活动颈部，希望通过“拉伸”来缓解疼痛。然而，这种做法会适得其反，容易加重肌肉痉挛和疼痛。正确的做法应该是保持颈部放

松，避免勉强活动或大幅度活动。同时，不宜在疼痛局部进行较强的按压、按摩、拍打等，这些强烈刺激手段可能会进一步加剧肌肉紧张。

科学的处理方法有哪些呢？余医生介绍道，热敷是一个简单而有效的方法。使用热水袋、热毛巾等热敷疼痛部位，可以促进局部血液循环，缓解肌肉紧张状态，减轻疼痛。此外，如有条件，可以先使用外用止痛膏药，对于疼痛严重者，还可以在医生指导下口服止痛药，如塞来昔布、依托考昔等非甾体抗炎药，以缓解疼痛。

中国公民健康素养66条——基本知识与技能释义

关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要做好自我管理。

高血压是我国常见的心血管疾病之一。未使用降压药物的情况下，非同日3次诊室血压测量收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg，可诊断为高血压。患者有高血压病史，目前正在服用抗高血压药物，血压虽低于140/90mmHg，仍诊断为高血压。根据舒张压/收缩压数值大小，《中国高血压防治指南（2023年版）》将高血压分为三类，分别为：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）， $\geq 180/110$ mmHg。

长期高血压可引起心、脑、肾并发症，严重危害健康和生命。超重或肥胖、高盐饮食、体力活动不足、吸烟、过量饮酒、精神紧张、工作压力大是患高血压的危险因素。具备上述危险因素之一，即为高血压高危人群。

高血压的治疗必须坚持长期、综合、全面的原则。高血压患者应遵医嘱服药，按期复查。增强自我保健意识，主动学习高血压知识，对疾病有全面正确认识，掌握家庭自测血压的方法，做好血压自我监测。高血压患者除关注血压水平外还要关注是否存在其他心血管疾病危险因素。

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。

根据国家基本公共卫生服务规范要求，乡镇卫生院（村卫生室）、社区卫生服务中心（站）为辖区内35岁及以上常住居民中原发性高血压患者提供健康管理服务，包括免费测量血压、提供健康指导等。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。高血压患者每年至少接受4次面对面随访，并在社区医生的指导下做好自我管理。

■全媒体记者 李佳珊 整理

健康政策直通车



天气越来越冷，人们的运动量逐渐减少，饮食上大家也更倾向于重油、高脂、多糖等高能量食物，长此以往容易诱发心脑血管疾病，其中尤以老年人、“三高”人群多见。为了能进一步提高救治成功率，慈溪市中西医结合医疗健康集团坎墩分院的急诊科医护人员开展了急救演练，通过模拟人物“胸痛”“心脏骤停”“休克”等危及生命的情境采取对应的救治措施，进一步提高各科室协同作战的效率，优化急诊流程，确保在紧急情况下能够迅速、有序地开展救治工作，并最终提高患者的生存率和生活质量。

■全媒体记者 李佳珊

如何提高免疫力？

问：医生，看不见又摸不着的免疫力要怎么提升？常说要增强免疫力，免疫力到底有什么用？

慈溪市人民医院医疗集团附海分院的全科医生胡迅雷回答：用大白话来说，身体好比一座城堡，免疫系统就是守城的士兵，免疫力强，士兵就强壮，免疫力低下，士兵也就老弱病残。有病毒和细菌入侵时，免疫系统就会抵抗，将入侵者消灭。免疫力低下时，身体抵抗力差，吃不好，睡不好，肠道也会出问题，还经常容易感冒发烧。那么如何增强免疫力呢？1、均衡饮食，少油，少盐，多吃优质蛋白质，比如肉类、蛋类、奶和富含维生素比较丰富的蔬菜水果。2、要关注肠道的健康，重视肠道菌群的平衡。肠道是人体最大的免疫器官，人体分泌的免疫球蛋白细胞，70%以上都分布在肠道，要是消化不良，会导致免疫力低下。可以定期补充用类的益生菌，帮助我们建立肠道菌群的平衡，比如地衣芽孢杆菌、双歧杆菌三联活菌等等，帮助调节肠道功能，恢复肠道免疫力。3、适度运动，规律作息，避免熬夜，保持心情舒畅，也有利于提高免疫力。

■全媒体记者 李佳珊 整理

健康微互动

《健康慈溪》总第302期

健康在这里等候
生命在这里延伸

市健康办宣