



寻医问药

高血压的发生，给患者的生活和身体带来很大影响。动态血压监测可以客观真实地反映血压情况，使得高血压的诊断和治疗更加科学准确。什么是动态血压监测？动态血压监测适合哪些群体？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）功能检查科的医生为您详细解答。

血压偷偷「狂飙」不妨试试动态血压监测

□本报记者 王路欣

什么是动态血压监测

动态血压监测是诊断高血压不可缺少的一个方法。动态血压记录仪通常白天每30分钟测量一次，晚上睡眠期间每小时测量一次，监测日常状态下的24小时血压变化，可绘制人体一天的血压波动曲线。动态血压包括收缩压、舒张压、心率以及它们的最高值和最低值、平均动脉压、谷峰比值、标准差、收缩期及舒张期的血压负荷等各项参数。

动态血压监测可以避免门诊血压测量的偶然性，避免情绪、运动、进食、吸烟等因素的影响，客观真实地反映血压情况。

为什么要做动态血压监测

在日常生活工作中，往往会发现一些患者，有时血压升高，有时血压又是正常的。对于这种没有明确诊断的患者，一般建议做24小时血压监测，以明确诊断。

人体的血压时时都处在变化之中，24小时内血压有高峰、有低谷。正常人的高峰和低谷应当是勺形的血压，也就是在早晨起来会略高，到晚上或者睡眠过程中略低。因此，人体的血压时时刻刻都在变化，偶尔出现1次至2次超过正常值，并不能反映病人整体的情况。而24小时的动态血压能监测到平均的血压值，能更好地发现血压变化规律，可以监测到主要的的数据，包括血压变化的节律性，也使得高血压的诊断和治疗将更加准确和科学。

动态血压监测有何临床价值

提高高血压诊断的准确性；
评估心脑血管疾病风险，提高风险评估的水平；
评估降压疗效；
指导个体化治疗，提高降压治疗的质量，预防心脑血管并发症。

动态血压监测适合哪些群体

医院内测得血压高，在家中测血压正常者。
新近发现的高血压患者。
高血压易患人群（如平时血压130-139mmHg/85-89mmHg、肥胖、有高血压家族史者）。
继发性高血压的鉴别诊断。
经降压药物治疗后血压控制不满意者。
临床上指导降压药的应用、评估药物的作用、判断高血压的预后等。

佩戴动态血压仪需要注意什么

监测期间，穿着宽松、舒适的上衣或衬衫，避免游泳和洗澡。

避免重型器械、动力工具操作或电磁场干扰，以免造成监测仪功能紊乱。

就寝脱衣服要小心，不要将空气软管从监测仪上断开。

测量过程中上臂应放在身体的侧面腋中线水平、保持不动并放松。睡眠中测压时以平卧为好，否则可因侧卧使测压的手臂与心脏不在同一水平而影响结果。

不能自行拿掉袖带，不能从仪器中取出电池，并保持监测仪干燥。

若袖带松脱、过紧或血压计长时间停止测量，应与医务人员联系，及时纠正袖带或检测监护仪。

冬季突发心梗吃哪种药能救命

□本报记者 王路欣

冬季心梗的发病率显著增加，对于患有“三高”的慢病患者来说，家中常备阿司匹林、硝酸甘油、速效救心丸这三种药物是非常重要的。那么，这三种药物该如何正确使用呢？

潍坊市高新康复医院心内科主任王秀梅表示，硝酸甘油作为公认的“救命药”，是一种扩张血管的药物，主要用于冠心病心绞痛的治疗及预防，可以迅速扩张冠状动脉，增加心肌血流量，减轻心脏负担，缓解心绞痛等症状。出现先兆症状时，应舌下含服1片；当发生阵发性胸闷、憋气、胸痛等急性心绞痛症状时，舌下含服1片，2分钟至3分钟后即可起效，作用可持续20分钟至30分钟。如果5分钟后没有得到缓解，可再含服一片；15分钟内含服了3片仍不缓解，应立即拨打急救电话送医治疗。

速效救心丸是中成药，成分中有一味川芎，其中所含的川芎碱对动脉血管有较强的扩张和解痉作用。另一种成分冰片则有一定的止痛作用。作为治疗冠心病、心绞痛的急救药，速效救心丸在临床上的应用已经有20多年了。速效救心丸具有预防、治疗和急救三重功效，能抗心肌缺血、保护心脏、降低血黏度、解痉镇痛，也可在医生指导下服用，用于防治心脑血管疾病。当出现胸闷、心前区不适、左肩酸沉等先兆症状时，应迅速含服速效救心丸，每次舌下含服4至6粒，但急性心绞痛发作时应含服10至15粒。如果用药10分钟后症状仍不缓解，可酌情再服用一次，若连用两次仍不能缓解，应立即送医院救治。

“阿司匹林是一种抗血小板药物，主要用于预防和动脉血栓栓塞性疾病。”王秀梅说，对于冠心病患者，阿司匹林是常规用药，能够抑制血小板聚集，预防血栓形成，从而有效预防和治疗冠心病，适用于已经发生过心脑血管疾病或有高风险发生此类疾病的患者，可显著降低心肌梗死的发生率及死亡率。没其他应急药时，可服300毫克阿司匹林，对于急性心肌梗死，阿司匹林起效比较慢，至少几个小时，不能急救。但如果身边没有其他急救药，只有阿司匹林，服用的剂量应是300毫克。另外，为了加快吸收效果，嚼碎服用比喝水吞下更实用。

心肌梗死是一种随时危及生命的急性心脏疾病，除了要常备“急救药”之外，还要学会紧急应对措施，为稳定病情和后续治疗争取宝贵时间。

清洗方式对于去除蔬菜农药残留的影响

蔬菜种植过程中，为保产保质会使用农药进行病虫害防治，但不合理的施用也会导致蔬菜农药残留量超标，对消费者健康带来一定的危害。为了探究清洗方式对去除蔬菜中的农药残留的效果，实验室用不同清洗方法，对蔬菜中农药残留的去除效果进行研究。分别选择蔬菜中超标率较高的腐霉利、克百威作为清洗对象，以果菜类和叶菜类超标率较高的樱桃、番茄和菠菜为基质，比较家庭中常用的清洗方式（1%小苏打溶液浸泡加冲洗）、目前市面主流的电解水技术原理便携式果蔬清洗机与普通清水冲洗方法对农药残留的去除效果。

试验结果表明，清水冲洗、1%小苏打溶液浸泡加冲洗和便携式果蔬清洗机清洗对蔬菜中两种农药的平均去除率分别是45.00%、41.34%和50.90%，3种方式均对农药残留去除效果较好。

农药残留去除效果与清洗方式、农药种类和蔬菜种类都有关。因此，在日常的生活中，需要根据蔬菜种类等情况，选择合适的清洗方式，在不同清洗方式的去除效果差异并不显著时，清水冲洗是最经济实惠的选择。虽然清洗浸泡的方式对于农药及其代谢物有去除效果，但做不到完全去除，即去除率均达不到100%。因此，建议在食用皮可食蔬菜前进行充分清洗，去皮后再烹制更佳。

潍坊市疾病预防控制中心 王丹

