健康科普|带你了解动态血压监测

莱芜区鹏泉街道社区卫生服务中心 2023-03-01 09:59 发表于山东

一、什么是动态血压监测？

       动态血压监测是使用动态血压记录仪，连续24小时监测血压而不影响患者日常活动的技术，可获得24小时内多次血压数值，能比较客观地反应患者实际的血压状况。取24小时血压平均值，包括24小时平均收缩压、平均舒张压、平均脉压、基础血压，是全球公认的诊断高血压的最佳标准。

二、动态血压监测有什么意义？

高血压是心脑血管疾病的重要危险因素，与心脑血管疾病的发病和死亡密切相关。动态血压监测可以评估一个人日常生活状态下的血压，可以测量全天的血压水平，包括清晨、睡眠过程中的血压，发现隐蔽性高血压、检查顽固难治性高血压的原因，评估血压升高程度、短时变异和昼夜节律等，对于高血压患者来说，经常测量动态血压对患者的高血压管理有着十分重要的意义，动态血压还可以评估不同环境、体位以及情绪状态下血压的变化趋势与短时变异情况。因此，动态血压监测已成为识别和诊断高血压、评估心脑血管疾病风险、评估降压疗效、指导个体化降压治疗不可或缺的检测手段。

三、动态血压监测的优点

1.去除了偶测血压的偶然性，由于人的血压非常容易受外界影响，通过动态血压避免了情绪、运动、进食、吸烟、饮酒等因素影响血压，可以较为客观真实地反映血压情况。

2.医生能够看到全天的血压波动，因此动态血压可参与指导药物治疗。在许多情况下可用来判定药物治疗效果，帮助选择最佳的药物，调整剂量与服药时间。

3.判断高血压病人有无靶器官(易受高血压损害的器官，如心脑肾等)损害。有心肌肥厚、眼底动态血管病变或肾功能改变的高血压病人，其日夜之间的差值较小。

4.预测一天内心脑血管疾病突然发作的时间。在凌晨血压突然升高时，最易发生心脑血管疾病。

四、哪几类人适用于动态血压监测？

 1.刚发现自己血压高，且高度怀疑是高血压，到底是还是不是？这个时候你除了非同日多测几次血压，也可以做一个24小时动态血压检测，看一看是不是可以诊断高血压了；

2.明确诊断是高血压病且服用降压药进行治疗的，一般来说降压药口服两到四周，可以开始做一个动态血压检测，评估服用降压药效果；

3.有特殊高血压的人群，比如夜间高血压、白大衣高血压、阵发性高血压、隐匿性高血压等，这些特殊性高血压，常规测量看不出来。24小时动态血压是最好的选择，比如夜间高血压，非常隐匿、危害大，也容易造成动脉硬化、脑血管疾病以及一些继发的内脏损伤。有研究表明，大约50%左右的高血压患者都有夜间高血压的情况，单纯依靠日间监测是无法发现的，自己晚上定个闹钟按时起来测量血压更是不现实，用上动态血压来测量，可以监测到24小时内血压变化的规律，是一件非常有意义的事。

莱芜区鹏泉街道社区卫生服务中心