

为什么在医院量血压比家里高30多、在医院里测量的血压结果和老公是一样的，但是在家用同一个血压计测量出来的结果却相差很多是怎么回事呢？-股识吧

一、30多岁就血压高怎么办？

我原来就是高血压患者，经过几年的自我调养现在血压正常了。

高血压，特别是那些血脂异常或糖尿病患者应做到：1.限制饮酒，戒烟；

2.每日运动45—90分钟；

3.每日摄食盐量应控制在6克以内；

（这个很关键的高盐是造成高血压主要原因）4.多吃含钾丰富的食物，如香蕉、桔子等；

5.饮食中应有足够的钙，如虾皮、牛奶等含钙均高；

6.少吃肥肉及含胆固醇高的食物，如蛋黄、鱼籽等。

药物治疗必不可少 1.降压药物选择：对大部分患者而言，应从小剂量开始治疗，根据患者的年龄、需求以及治疗反应，按治疗方案逐渐增加剂量。

理想的降压药物应该是一天服用一次即可维持24小时的疗效。

2.联合用药的益处：不同类型的两种降压药物的低剂量联合运用不仅能增强疗效，而且能减轻可能存在的剂量相关性的副作用。

而在某种情况下，类型相似的两种药物合用亦能增强疗效。

3.特殊人群状况下高血压的处理：老年高血压病患者

老年患者的收缩压比舒张压能更好地预测不良事件。

最近研究认为脉压差比收缩压与舒张压在预测心血管危险性方面的价值更高，在治疗上首选噻嗪类利尿剂或受体阻滞剂与噻嗪类利尿剂联合运用。

在单纯性收缩期高血压的治疗上优先考虑利尿剂，长效钙拮抗剂也可以考虑。

 ;

二、高血压?我朋友他才30岁就得了高血压

为什么？不是老年才有吗？怎么办？

好治疗吗？30岁应该好治疗吧？

三餐 饮食安排应少量多餐，避免过饱；

高血压患者常较肥胖，必须吃低热能食物，总热量宜控制在每天8.36兆焦左右，每

天主食150-250克，动物性蛋白和植物性蛋白各占50%。
不伴有肾病或痛风病的高血压病人，可多吃大豆、花生、黑木耳或白木耳及水果。
晚餐应少而清淡，过量油腻食物会诱发中风。

食用油要用含维生素E和亚油酸的素油；

不吃甜食。

多吃高纤维素食物，如笋、青菜、大白菜、冬瓜、番茄、茄子、豆芽、海蜇、海带、洋葱等，以及少量鱼、虾、禽肉、脱脂奶粉、蛋清等。

低盐 每人每天吃盐量应严格控制在2-5克，即约一小匙。

食盐量还应减去烹调用酱油中所含的钠，3毫升酱油相当于1克盐。

咸（酱）菜、腐乳、咸肉（蛋）、腌制品、蛤贝类、虾米、皮蛋、以及茼蒿菜、草头、空心菜等蔬菜含钠均较高，应尽量少吃或不吃。

高钾 富含钾的食物进入人体可以对抗钠所引起的升压和血管损伤作用，可以在食谱中经常“露面”。

这类食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子等。

鱼 不论对哪种高血压患者，鱼是首选的，因为流行病学调查发现，每星期吃一次鱼的比不吃鱼者，心脏病的死亡率明显低。

果蔬 每天人体需要B族维生素、维生素C，可以通过多吃新鲜蔬菜及水果来满足。

有人提倡，每天吃1-2只苹果，有益于健康，水果还可补充钙，钾、铁、镁等。

补钙 有人让高血压患者每天服1克钙，8星期后发现血压下降。

因此应多吃些富含钙的食品，如黄豆、葵花子、核桃、牛奶、花生、鱼虾、红枣、鲜雪里蕻、蒜苗、紫菜等。

补铁 研究发现，老年高血压患者血浆铁低于正常，因此多吃豌豆、木耳等富含铁的食物，不但可以降血压，还可预防老年人贫血。

饮水 天然矿泉水中含锂、锶、锌、硒、碘等人体必需的微量元素，煮沸后的水因产生沉淀，对人体有益的钙、镁、铁、锌等会明显减少，因此对符合标准的饮用水宜生喝。

茶叶内含茶多酚，且绿茶中的含量比红茶高，它可防止维生素C氧化，有助于维生素C在体内的利用，并可排除有害的铬离子。

此外还含钾、钙、镁、锌、氟等微量元素。

因此每天用4-6克茶叶（相当于2-3杯袋泡茶）冲泡，长期服用，对人体有益。

以上饮食原则，高血压病人若能落到实处，持之以恒，必会有益于健康。

三、我的血压压差只有30这正常吗

我给我妈妈测血压发现右臂比左臂高了十多，去医院问过大夫，说是两边压差十左

右是正常的，说测右臂就行，但是我不知道有没有性别的区别

四、为什么在家里测量血压和在医院测不一样啊，是不是血压计有问题啊，

展开全部电子的血压计或许是有一定差异，如果是液柱那种最大可能就是你操作方式的问题了，注意心脏和仪器的水平，注意脉搏绑带的位置，注意听诊器的位置。多练就好了。

五、30多岁就血压高怎么办？

我给我妈妈测血压发现右臂比左臂高了十多，去医院问过大夫，说是两边压差十左右是正常的，说测右臂就行，但是我不知道有没有性别的区别

六、为什么医院测血糖和家里测和差这么多

事实上，无论家用的快速血糖仪还是医院的大型生化检测仪，都是正规的医疗器械，其测量值都是准确的，只不过样本类型有所区别。

一般来说，快速血糖仪测定的血糖浓度是全血血糖（指尖毛细血管的动脉全血血糖）；

而医院测定的多数指静脉血浆血糖，也就是过滤掉红细胞、白细胞等血细胞后，血浆里的血糖浓度。

由于去除血细胞后，血浆的体积有所浓缩，因此，血浆血糖应该高于全血血糖。

两者的差异程度，取决于血细胞在血液中的比例，血细胞比例越高，差异越大。

总体来说，空腹时静脉血浆血糖比快速血糖仪测定的血糖值高约12%，用自测的血糖结果乘以112%，就相当于医院的标准测量值了。

需要注意的是，部分新型血糖仪已经考虑到这些因素，对结果进行了校正。

因此，糖友自我监测时要根据血糖仪类型、进餐时间等，灵活考虑，在医生的指导下，找到最适合自己的办法。

七、在医院里测量的血压结果和老公是一样的，但是在家用同一个血压计测量出来的结果却相差很多是怎么回事呢？

那可能是血压计问题了，建议先对血压计做校对。
用的是牌子的血压计，是电子血压计还是水银？，如果是家用的电子血压计误差是难免的，医院也不是一定准（水银的比较准）。
既然是每次都这样就很大的可能是家里的血压计问题。
校对或者更换血压计吧

参考文档

[下载：为什么在医院量血压比家里高30多.pdf](#)

[《跌停的股票多久可以涨回》](#)

[《买到手股票多久可以卖》](#)

[下载：为什么在医院量血压比家里高30多.doc](#)

[更多关于《为什么在医院量血压比家里高30多》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/17904423.html>