

# 警惕两臂血压值唱反调

## 差值超常或是疾病预警

最近,北京61岁的张先生在例行体检中发现了个奇怪的现象:他分别测量左右两只胳膊的血压时,数值竟然不一致,左侧血压明显高于右侧,这让张先生感到十分困惑和担忧。其实,这种现象并非个例。那么,两臂血压数值不一样是正常现象吗?哪些人群容易出现这种情况?又该如何应对呢?

### ■差值超过一定范围警惕疾病

正常情况下,人体两侧上肢的血压确实可能存在一定差异。这主要是由于人体解剖结构和血管分布的不同所致。通常,右侧手臂的血压会略高于左侧,这是因为右侧肱动脉来自主动脉弓的第一大分支——无名动脉,而左侧肱动脉来自主动脉弓的第三大分支——左锁骨下动脉。无名动脉较左锁骨下动脉更为粗壮,因此血流量更大,导致右侧血压略高于左侧。

一般来说,两侧血压差值在5—10毫米汞柱属于正常范围。

然而,在某些情况下,两侧血压差值可能会超过正常范围。这通常与血管疾病、动脉粥样硬化、血管狭窄或闭塞等因素



有关。当血管发生病变时,会影响血液流动,导致两侧血压差值增大。此外,主动脉夹层、大动脉炎等严重疾病也可能导致两侧血压明显不一致。

### ■四类人群易出现血压不一

容易出现两侧血压不一致的人群,主要包括以下四类。

**高血压患者** 由于血管长期承受高压,容易发生病变。

**老年人** 随着年龄增长,血管逐渐硬化,也容易出现血压差异。

**糖尿病患者** 糖尿病会影响血管健康,增加血管病变的风险。

**长期吸烟、饮酒或饮食不健康的人群** 这些不良生活习惯会损害血管健康,导致血压异常。

需要强调的是,虽然大部分情况下两侧血压差异属于正常现象,但也有可能是某些疾病的早期信号。患者应保持警惕,对于两侧血压不一致的情况,应尽早就医检查,以排除潜在的健康问题,并得到专业的诊断和治疗。

在的健康问题,并得到专业的诊断和治疗。

### ■血压测量应多次并观察趋势

遇到两臂血压数值不一致,应该怎么办?

首先,要保持冷静,不要过于紧张。一次测量结果并不能说明问题,建议多次测量并观察变化趋势。

其次,在自测血压时要注意正确的方法和技巧。测量前要保持安静、放松的状态,避免剧烈运动或情绪激动。测量时要保持手臂与心脏处于同一水平位置,并确保袖带松紧适中。同时,建议使用经过校准的电子血压计进行测量,以确保测量结果的准确性。

如果多次测量后发现两侧血压差值持续超过正常范围,或者伴有头晕、胸闷等不适症状,应及时就医检查。就医时,医生会根据患者的症状和体征进行进一步的检查,如血管超声、CT血管成像等,以明确血管病变的程度和部位。根据检查结果,医生会制订相应的治疗方案,如药物治疗、手术治疗等。

范煜东

◎养生达人

## 86岁能爬10楼 锻炼应该循序渐进

80多岁的年纪,50岁的身体素质,20多年没去过医院……笔者想,这些应该归功于笔者坚持锻炼、好交朋友、心态年轻。

笔者喜欢锻炼健身,每天会下楼将小区健身器材玩一遍。直到现在,笔者还能在云梯上做引体向上,一次能做10来个。健身时会经常碰到一些年轻人,当他们得知笔者的年龄后,总是惊讶地说:“完全看不出您已经80多岁了!”这些年来,笔者除了有点肩膀疼的老毛病,几乎没啥慢性病。到目前为止,笔者起码有20多年没去过医院了。说来说去,笔者最喜欢的锻炼项目是爬楼梯,一口气能爬10层楼。当然,笔者不建议老年人盲目爬楼锻炼,锻炼应该循序渐进。笔者从40多岁时便开始养成了这个锻炼习惯,而且一开始只爬三四层楼,之后逐渐增加到爬6层楼、10层楼。

笔者还喜欢社交,喜欢帮助别人,谁家水管漏了、下水道堵了,只要打个招呼,笔者就会跑去帮忙。因为热心肠,笔者结交了一帮好朋友。平时,他们经常陪笔者一起聊天散步,请笔者出去聚餐旅游。

据段利学

◎养生美食

## 两款通便食疗调理便秘

许多人都有便秘的难言之隐,中医认为,便秘是由津液不足、气机郁滞和正气亏虚导致。在这,给大家推荐两款调理型药膳。

### 四仁粥

取党参、黑芝麻、核桃仁各20克,杏仁10克,粳米适量。将黑芝麻、核桃仁、杏仁混合碾压,与党参、粳米一起放入锅中,加水熬煮30分钟即可。此粥适用于气血不足便秘人群(表现为易疲倦乏力、排便无力、便不尽感)。

### 桑葚蜂蜜茶

取决明子10克,桑葚20



克,蜂蜜适量。将决明子碾碎,与桑葚一起放入锅中,加入适量清水一起煮10分钟,然后调入蜂蜜搅匀后即可饮用。

此茶饮适用于热结肠燥便秘人群(表现为大便干结如羊屎颗粒状)。

姜亚君

◎穴位养生

## 睡觉爱出汗 按摩俩穴位

人到了一定年龄,容易出现潮热、盗汗的现象。想要改善这种情况,可以尝试按摩俩穴位。



**按摩合谷穴** 位于手部虎口处,手背部第一、第二掌骨之间。按摩该穴位,有通经活络、清热解表的作用,能用于调理热病无汗、多汗、消渴等不适。



**按揉复溜穴** 位于小腿内侧,脚内踝尖上两寸(三横指)处。按揉该穴位,有益气、除热、止汗的功效。

具体按摩方法为:顺时针按揉1—2分钟,随时可以按一下。

牛建昭

## 拎点菜就颈痛手麻怎么办

一箱牛奶、半个西瓜、一袋食材,凑在一起竟成了导致脖子痛、手麻的帮凶。前段时间,广东广州的李女士想着孩子难得回家,便打算下厨做一顿美味佳肴。于是,她在菜市场里挑选了很多食材,最后提着大包小包回了家。然而,到了晚上歇下来的时候,她发现脖子疼得厉害,并且出现了手麻的症状。这是怎么了?

### 真是“满载而归”惹的祸

在诊室,李女士回忆了当天的经历:“我就是买完东西那天开始痛的,不会是因为提了很

多重东西吧?”经过一系列的问诊、查体等,李女士的猜想被证实了。

事实上,一年前,李女士曾因颈痛手麻,检查出颈椎存在椎间盘突出,当时治疗后病情逐步好转,之后便没有再放在心上。这一次,几袋子的重物成为了诱发颈痛、手麻的重要导火索。

### 为何手拎重物脖子会受累

“我都是用手拎的,手离脖子那么远,还能有影响?”李女士不解地问。我只好耐心地解释:“上肢依靠肩胛提肌、斜方肌等悬挂在颈椎上,手提重物时,这

些肌肉通过收缩进行发力,物品的重量就会进一步传导到颈椎。”

当然,并非提重物都会伤及脖子。对于颈椎健康、平时没啥毛病的人,这样的牵拉力可能不会造成太大的影响。但对于颈椎已存在问题的中老年人来说,重物所带来的压力容易伤及脖子和神经。特别是用出现过疼痛、麻木的那只手提重物,则更容易诱发手麻、颈痛等不适。

### 重物怎么拿能减少劳损

关于这个问题,最优选当然是不用手拎。老年人在外出购

物时,不妨带上一辆可折叠的手推车。如果没有准备手推车,临时要拎重物时,则可以选择这两种做法:改拎为抱,用双手环抱的方式拿重物;将物品分装,尽可能地让两手拎的物品重量差不多。

有锻炼爱好的人,建议平时做做头手较劲练习,具体做法是:两手手指交叉又置于头后,手臂用力向前,颈部用力向后,头手较劲。这个动作能促进炎症消退、恢复肌肉功能,增强颈椎的稳定性。

林定坤