

5月17日是世界高血压日

平时血压很正常,为啥一进医院就飙升

□ 丁荣晶

在心内科门诊,经常有患者一脸委屈地问医生:“我在家测血压才120/80毫米汞柱,怎么一到医院就飙到140/90毫米汞柱?是不是你们的血压计不准?”5月17日是世界高血压日,今天我们就来聊聊,这到底怎么回事?

“白大衣效应”在作祟

其实,医院的血压计没坏,你的血压也不是真的一直这么高,这背后是一种很常见的医学现象——“白大衣效应”。

很多人以为自己不紧张,但走进医院、面对穿白大衣的医生时,身体会潜意识进入“警觉模式”,交感神经被激活,导致血管收缩、心跳加快,血压自然升高。

2025年《内科学年鉴》的一项研究显示,在家自测和24小时动态监测的高压,平均比诊室测量分别低4.59毫米汞柱和8.63毫米汞柱,容易焦虑或本身血压偏高的人,差值甚至能超过20毫米汞柱。简单地说,你在诊室测出的“高血压”,可能只是身体在“向医生敬礼”。

医院与家庭测压标准不同

家里和医院测的血压,标准不一样。过去,诊室血压是诊断高血压的唯一金标准,但现在,全世界的指南都用两套标准:未服降压药时,诊室血压 $\geq 140/90$ mmHg,或家庭自测 $\geq 135/85$ 毫米汞柱,都能诊断为高血压,这5毫米汞柱的差值,就是为了抵消“白大衣效应”。另外,24小时动态血压监测也有独立标准,日间 $\geq 135/85$ 毫米汞柱、24小时 $\geq 130/80$ 毫米汞柱、夜间 $\geq 120/70$ 毫米汞柱,都算高血压。

如果你的诊室血压高,但在家规范测量正常,大概率是“白大衣高血压”,通常不用急着吃药,只需调整生活方式、定期监测即可。需要注意的是,门诊测量的血压,与家庭血压的差值常超过5毫米汞柱,为了减少误差,现在很多医院候诊区有全自动血压测量站,无人值守、

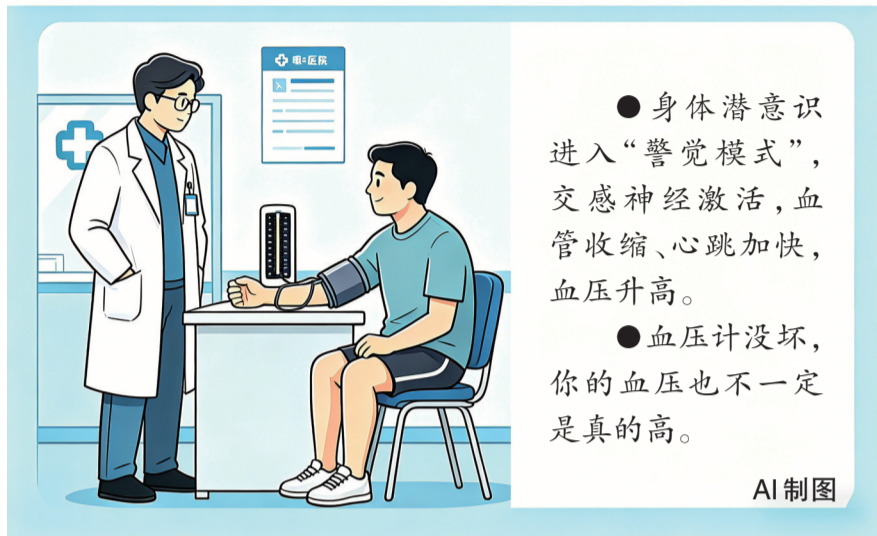
无医生压力,测量结果更接近真实值,建议大家就诊前先去测一次。

但全自动测量也不是完美的,候诊区嘈杂、患者匆忙赶到没休息好,依然会影响结果。其实,测量血压的最佳环境是家里——熟悉、放松,还有充足时间静坐休息,没有排队焦虑。《中国高血压防治指南(2024年修订版)》也重点提升了家庭血压监测的地位,医生评估血压时,更相信你在家记录的血压日记,比门诊匆忙一测的结果更有价值。

如何在家测准血压

想让家庭测压数据有医疗参考价值,一定要记住4个关键点。

第一,选对仪器:优先选正规厂家生产的上臂式全自动电子血压计,尽量不用手腕式(误差大),也别迷信水银血压计(操作难、易出错)。袖带要适配臂围,绑好后能塞进两根



● 身体潜意识进入“警觉模式”,交感神经激活,血管收缩、心跳加快,血压升高。

● 血压计没坏,你的血压也不一定是真的高。

AI制图

手指,臂围粗的人要选大号袖带,不然血压会假性偏高。

第二,找对时机:人体血压有“早晚双峰”,重点测两个时间点——清晨(起床后、吃降压药和早饭前、排空膀胱后),能捕捉清晨高血压;晚上(晚饭后、洗完澡、睡觉前)。每次测2-3遍,间隔1分钟,去掉第一遍(通常偏高),取后两遍的平均值。

第三,摆对姿势:牢记“三靠一平”——背靠椅背不悬空、双脚平放不跷二郎腿(跷二郎腿会让高压升高2-8毫米汞柱)、手臂平放桌面,袖带位置要和心脏在同一水平。测量时绝对不能说话、看手机,保持平静。

第四,记对账本:就诊前连续记录5-7天的早晚血压,复诊时带给医生。这几页血压日记的价值,远胜过在门诊排队几小时测的那一次。

(作者系北京协和医院康复医学科副主任、主任医师)

网红“聪明药”正悄悄伤害青少年大脑

□ 刘茂昌

最近,号称能提高成绩的“聪明药”频频出现在大家的视野,成为不少家长眼中的“救命稻草”。殊不知,这看似能让孩子快速变优秀的“魔法药丸”,实则是入侵孩子大脑的“隐形黑客”。

揭开“聪明药”的伪装

不法分子将“聪明药”炒作成学习路上的“无敌外挂”,宣称它能让孩子轻松实现高效学习。这种宣传戳中了许多急于看到孩子进步的焦虑家长,让他们纷纷动心,想要用这颗药丸为孩子“兑换”未来。

但真相远比宣传残酷:这些所谓的“聪明药”,根本不是什么神奇保健品,而是利他林、阿德拉、莫达非尼等治疗严重疾病的处方药。“聪明药”会强行刺激大脑释放大量神经递质,让孩

子短暂出现精力爆棚、注意力集中的假象。

久而久之,孩子的身体会全面拉响警报:食欲下降、营养不良、面黄肌瘦;睡眠紊乱、夜间失眠、白天恍惚,如同发烫过载的电脑;情绪失控、焦虑易怒,更会出现心悸、心跳过速等问题,加重心脏负担。

儿童和青少年的大脑正处于高速发育的黄金期,“聪明药”的入侵会干扰大脑正常发育,对负责决策、情感的前额叶皮质造成不可逆损伤。更令人揪心的是,“聪明药”极易成瘾,一旦服用,剂量会逐渐增加,效果却越来越差,停药后会出现注意力、记忆力衰退,以及严重的疲惫感。

真正的“聪明秘籍”

想要让孩子拥有健康的大脑和良好的学

习状态,更靠谱的方式是做好这几点。充足的黄金睡眠,能让大脑在深度睡眠中清理垃圾、整合记忆,为大脑高效“充电”;均衡的饮食,比如鱼类、坚果、鸡蛋、蔬菜等,是滋养大脑最安全、最强大的“燃料”;户外运动能为大脑提供更多氧气和滋养因子,促进神经网络发育,实现大脑“系统升级”;家长的陪伴与关爱,能给孩子足够的安全感,激发他们的好奇心与探索欲,这才是守护孩子大脑最坚固的“防火墙”。

在此提醒各位家长,若担心孩子的注意力或学习状态,切勿盲目寻求“聪明药”这类危险捷径,应及时咨询专业的儿科或心理科医生,为孩子做全面评估,给出科学安全的解决方案。

(作者系华中科技大学同济医学院附属武汉儿童医院药学部副主任药师)