

pinkypinky3201 / February 01, 2016 02:34PM

[高血壓年輕化 百略血壓計居家監控血壓變化](#)

現代人飲食口味重，加上生活壓力大，工作之餘總喜愛以大餐美食犒賞自己，然而高油、高鹽、高鈉的飲食習慣，也成為埋伏於你我周遭的健康殺手。根據新聞媒體報導，對於許多追求重口味的民眾而言，沾醬是吃飯時不能少的重要一味，然而長期不忌口的情況下，也導致血壓逐漸升高，近年來高血壓也出現了年輕化的趨勢。

除了高油、高鹽的飲食，加工食品也成為一項健康隱憂，現代人除了習慣外食，每日吃下肚的加工食品也相當可觀，根據衛福部國健署建議，成人每天鈉攝取量應為2400毫克，換算約6公克的鹽，只要攝取過多加工食品，稍不注意就容易超標，在2005年到2008年的國民營養調查中顯示，19到64歲國人男性每天鈉攝取量為4498毫克，女性為3511毫克，遠超過正常值。

高血壓、心房顫動皆為誘發腦中風的高危險因子，然而卻僅有少部分民眾知曉自己罹患高血壓，專業醫師也提醒，除了從飲食習慣著手調整，建議成年民眾養成每日量測血壓的習慣，確保血壓維持在正常的區間。為了使量血壓能夠更加普及，目前市面上已有各式各樣的電子血壓計供民眾選擇，因血壓計屬於醫療器材，消費者在選購血壓計時除了要看清楚產品標示與說明。

準確監測血壓變化，是預防及控制高血壓的一大關鍵。然而因血壓會隨著人體狀況不斷變化，專業醫師建議民眾於居家自行測量血壓時，必須多次測量並持續觀察一段時間。百略醫學也因應研發出「MAM平均測量模式」專利功能，透過自動分析連續三次的血壓測量數值，減少血壓計因人為因素所導致的誤差。

根據醫學臨床統計，心房顫動患者中風的風險比起一般人高出五倍，更比一般人高出兩倍的死亡風險，為了讓腦中風的預防更為全面，百略醫學也針對心房顫動研發出「A-fib心房顫動」專利功能，讓民眾在監控血壓之餘，也能於居家自行篩檢是否出現心房顫動的跡象，若經血壓計頻繁偵測出心房顫動跡象，應盡速前往醫院進行精密檢查確診。