

关注血压的人群都知道，正常的血压诊断标准定在收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，但事实上，并不代表测出139、89就不是高血压了，更不能代表对身体不存在危害了。人体的血压在不断波动，不同人高血压的标准也并不相同。



测血压的情形不一样，血压标准值也不同

诊所血压：

有些患者在医院就诊时因为紧张等因素，血压明显升高，因此收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 为诊所高血压的标准。

动态血压：

在未使用降压药物的情况下，非同日2次测量血压，收缩压 $\geq 130\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 80\text{mmHg}$ ，则为动态高血压的标准。

自测血压：

自测血压指的是自行在家进行血压测量，一般收缩压 $\geq 135\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 85\text{mmHg}$ 为自测高血压的标准。