



National
Neuroscience Institute
SingHealth

SUPPORTED BY



居家血压监测

帕金森综合征患
者和家属指南



目录

什么是血压？	14
• 了解血压读数	14
• 血压类别	14
• 帕金森综合征患者测量血压的重要性	14
• 如何测量血压	15
出现以下情况该怎么做？	16
• 如果您的血压读数较高（高于140/90mmHg）	16
• 如果您的血压读数较低（低于100/60mmHg）	17
• 如果在看医生之后仍然有低血压（低于100/60mmHg）	17
应对体位性低血压的小贴士	17
居家血压监测日志	18-19
社会支持和社区资源	20



什么是血压？

每次心脏跳动时，都会将血液泵入动脉并流向全身。血压是指血液推向动脉壁的压力。

了解血压读数

血压通常用两个数字来表示：

收缩压是显示在上方的数字，它代表心脏收缩（跳动）且向全身泵送血液时动脉内的压力值。

舒张压是显示在下方的数字，它代表心脏在两次跳动之间放松时动脉内的压力值。



血压类别

	收缩压 (SYS)	舒张压 (DIA)
高血压	140mmHg 或更高	90mmHg 或更高
正常血压	100 – 139mmHg	60 – 89mmHg
低血压	低于100mmHg	低于60mmHg

帕金森综合征患者测量血压的重要性

由于下列因素，定期在家中测量血压尤为重要：

- 血压可以反映药物对身体的作用以及帕金森综合征病情的发展。
- 您的医生可以根据您的血压变化趋势，在必要的时候调整治疗方案。
- 这也使患者及其家人有机会参与本身疾病的管理，且有助于及早发现异常。

帕金森综合征患者的血压变化可能是因为病情和/或药物的副作用所致

低血压，例如：

- **体位性低血压**：是指随着病人的体位改变例如从卧位到坐位，或从坐位到站立时，其收缩压和舒张压出现显著下降。收缩压下降超过 20mmHg，舒张压下降超过10mmHg。



低血压的常见症状：

- 头轻脚重
- 眩晕
- 视力模糊
- 晕厥

高血压，例如：

- **平卧位高血压**：患者在平躺时，血压明显升高。它是由自主神经系统功能障碍引起的，并且通常与体位性低血压相关联。

会影响帕金森综合征患者血压的常见药物包括：美多芭 (Madopar)、溴隐亭 (Bromocriptine)、罗匹尼罗 (Ropinirole) 等。

如何测量血压

贴士 遵循血压机操作手册或专业人士的指导。

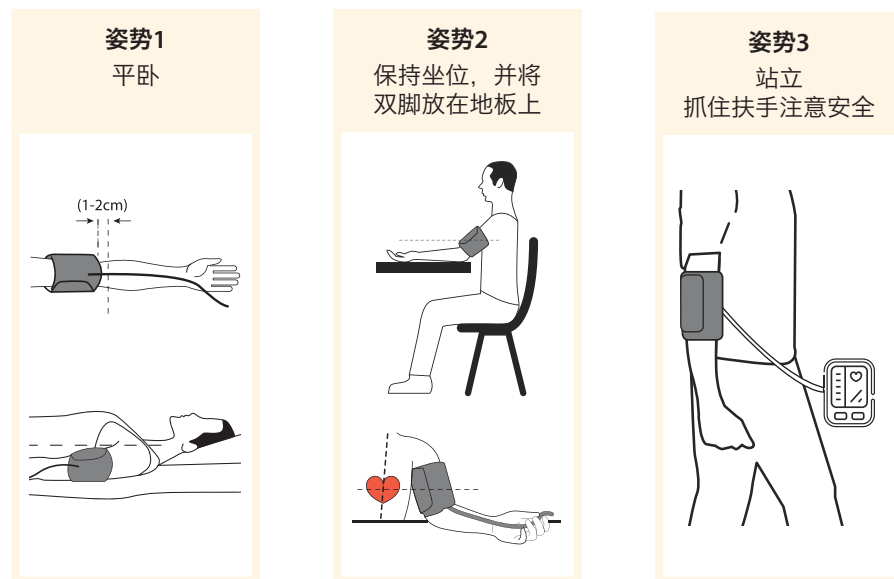
一次血压读数并不具有代表性，也不可靠。因为一天之内，人的血压受到许多因素的影响。例如：

- 身体活动
- 体温
- 饮食
- 情绪
- 姿势
- 生理状态
- 药物
- 其他病情

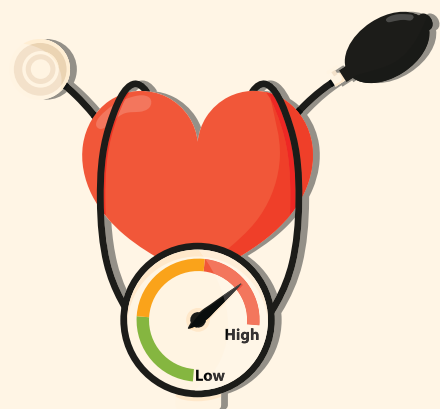


血压应在患者休息一段时间后，情绪稳定和放松的情况下测量。具体的测量时间请遵照医生的指示。

我们鼓励帕金森综合征患者每天测量血压。测量患者处于以下不同姿势时的血压，在每次改变姿势后须间隔 **2 至 3 分钟** 后再测量。



出现以下情况该怎么做？



如果您的血压读数较高（高于140/90mmHg）

- 休息 15 至 30 分钟后再测量一次
- 如果血压读数持续偏高，前往综合诊疗所（Polyclinic）或家庭诊所（General Practitioner (GP)）让医生做进一步检查
- 告诉医生您目前正在服用的药物
- 按照指示摄取低盐饮食

如果您的血压读数较低（低于100/60mmHg）

- 如有低血压症状，例如头晕、视力模糊，请立即平躺休息
- 休息15至30分钟后再测量一次
- 如果您的收缩压在任何姿势都持续低于100mmHg，通知您的帕金森专科医生，并前往综合诊疗所(Polyclinic)或家庭诊所(GP)让医生做进一步检查
- 告诉医生您目前正在服用的药物，尤其是治疗高血压的药物（降压药）
- 多喝水（除非您的医生吩咐您必须限制饮水量）
- 为防止跌倒，请在移动和改变姿势时放慢速度，并按照医疗团队的建议使用助行器
- 如果出现晕厥、胸痛、呼吸短促或其他紧急情况，请立即前往急诊室（Emergency Department）或拨打995

如果在看医生之后仍然有低血压（低于100/60mmHg）

- 继续监测并记录每天的血压，按顺序测量卧姿、坐姿和站姿的血压
- 如果出现低血压症状，请立即躺下休息
- 按医嘱服用提高血压的药物例如氟氢可的松 (Fludrocortisone) 或米多君 (Midodrine)
- 按医生指示，可在服用氟氢化可的松 (Fludrocortisone) 的同时服用氯化钾 (Potassium Chloride)
- 按照医生的指示，增加盐的摄入量作为增加体内水分潴留和提高血压的临时措施。一旦血压恢复正常，请停止高盐摄入
- 为防止跌倒，请在移动和改变姿势时放慢速度，并按照医疗团队的建议使用助行器，并在身体可以承受的情况下做运动（需有人陪同）

贴士 这些是一般的指导性实施原则，请遵照医生或护士根据您的具体病况所提出的建议。如果您有任何疑问，请咨询您的帕金森专科医生。

应对体位性低血压的小贴士

- 不要着急！改变姿势要放慢速度例如从卧姿到坐姿、从坐姿到站姿
- 为了防止血压突然急剧下降，起身站立前做简单的腿部运动
- 从坐/卧位改变成站立姿势后，要先稳住自己的身体，然后再试着走路
- 按医生的建议增加液体和盐的摄入量
- 避免大吃大喝，不然它会使得大部分血液分流到肠道以消化食物，从而导致餐后头晕
- 穿压力袜或腹部绑带（如果身体状况允许），以减少血液在腿部淤积，促进血液流向身体其他部位，尤其是大脑



HOME BLOOD PRESSURE MONITORING LOG

居家血压监测日志

TIP Check your BP regularly according to doctor's instruction

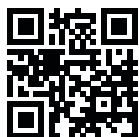
贴士 请按照医生的指示定期测量血压

Year 年份: Month 月份:

[illegible][illegible]

社会支持和社区资源

获得帮助和支持有助于您控制病症。新加坡的这些组织机构为您和您的看护者提供社会支持、教育和培训。



新加坡 帕金森协会 (PSS)

新加坡帕金森协会
在患者整个患病

期间为帕金森病患者(PwP)及其看护者提供全方位的支持。该协会由一群医生和护理人员于1996年创立，并在2013年开设了新加坡首家社区帕金森病医疗中心，以提供医院以外的特需支持。

PSS提供各种不同的治疗课程、社交和娱乐活动，以帮助PwP更好地与帕金森病共存，包括物理治疗、瑜伽、太极拳、踢拳、中国书法和声乐课程。PSS还为PwP、看护者和社区合作伙伴提供信息、培训和支持。

如需更多信息，请通过以下方式联系我们：

**新加坡帕金森协会
(PSS)**

邻近
碧山地铁站!

碧山13街191栋

#01-415, 新加坡 570191

电话: 6353 5338

电子邮箱: info@parkinson.org.sg

网站: www.parkinson.org.sg

帕金森病支援小组

国立脑神经医学院
(陈笃生医院附属)

脑神经门诊部1楼

惹兰路11号陈笃生医院

新加坡 308433

电话: 6357 7138

电子邮箱: enquiry@nni.com.sg



www.nni.com.sg

国立脑神经医学院
(新加坡中央医院附属)

学习空间楼 (教育资源室)

6栋1楼

欧南路, 新加坡 169608

电话: 9295 3331

电子邮箱: neurocare@sgh.com.sg



www.sgh.com.sg

求助热线电话

SAGE咨询辅导中心

裕廊坊西中心2, 1号

#06-04, 裕廊坊购物

新加坡 648886

电话: 6354 1191

热线电话: 1800 555 5555



www.sagecc.org.sg

新加坡援人协会 (SOS)

热线电话: 1800 221 4444



www.sos.org.sg

触爱TOUCH看护者扶持服
务中心

电话: 6804 6555



www.touch.org.sg/about-touch/our-services
/touch-caregivers-support-homepage

其他实用的资源

为了应对面临的挑战，尽量查找与您的病症有关的信息很重要。这里有一些网站，可能对您查找更多信息有用。



国立脑神经医学院

https://bit.ly/3eGY6AO



神经疾病和中风国立
研究院 (美国)

https://bit.ly/3eFTDOF



帕金森基金会

www.parkinson.org