各年龄血液健康指数 每个人都可以对照一下

血压、血脂、血糖、血尿酸是衡量我们身体状况最基本的四个指标。但是很多人都不知道，这几个指标到底多少是合格的?

还有的人不知道，其实这些指标的参考并不是唯一的，随着年龄的增加也会产生一些变化。

A 血压 低了供血不足，高了伤害血管器官

人的血液输送到全身各部位需要一定的压力,这个压力就是血压。

当心室收缩时，主动脉压急剧升高,在收缩中期达到峰值,这时动脉血压值称为收缩压,也叫高压;心室舒张时,主动脉压下降,在心舒末期动脉血压的最低值称为舒张压,也叫低压。

血压过低，会使身体各部分的营养、氧气供应不足,产生眩晕、无力,甚至晕厥,同时也会增加卒中风险;血压过高，过高的压力会伤害各个器官组织,包括血管、心脏肾脏等，也会增加卒中风险。

人的血压不是一直稳定不变,在一天之内会有所变化，在一生之中有所变化,而且男性和女性的血压也会有所区别,所以就很需要这张表来做参考。

血压测量值受多种因素影响,如情绪激动、紧张、运动、气温等,单一一次测量不能作为诊断结果;50岁以后或者有心脑血管病史的，建议每天按时测量血压并记录；此对照表为一般对照表，若有其他疾病，如糖尿病、肾病等，以临床医生建议为准。

年龄	收缩 男	舒张 男	收缩 女	舒张 女
16-20	115	73	110	70
21-25	115	73	110	71
26-30	115	75	112	73
31-35	117	76	114	74
36-40	120	80	116	77
41-45	124	81	122	78
46-50	128	82	128	79
51-55	134	84	134	80
56-60	137	84	139	82
61-65	148	86	145	83

各年龄正常血压参考值对照表

年龄	收缩压 mmHg	舒张压 mmHg
新生儿	76	34
1~6月	70~100	30~45
6~12月	90~105	35~45
1~2岁	85~105	40~50
2~7岁	85~105	55~65
7~12岁	90~110	60~75

幼童血压正常血压参考值

血压类别	收缩压	舒张压
理想血压	120左右	80左右
正常血压	130以下	85以下
正常高值	130~139	85~89
轻度高血压	140~159	90~99
临界高血压	140~149	90~94
中度高血压	160~179	100~109
高度高血压	180以上	110以上
单纯收缩性高血压	大于140	低于90
低血压	90以下	60以下

高血压诊断的一般参考

B 血糖 低了供能不足，高了伤害器官

血液中的葡萄糖称为血糖。体内各组织细胞活动所需的能量大部分来自葡萄糖，所以血糖必须保持一定的水平才能维持体内各器官和组织的需要。

低血糖给患者带来极大的危害，轻者引起记忆力减退、反应迟钝、痴呆、昏迷，直至危及生命。部分患者诱发脑血管意外，心律失常及心肌梗塞。

高血糖还会引起大血管病变。糖尿病性大血管病变是指主动脉、冠状动脉、脑基底动脉、肾动脉及周围动脉等动脉粥样硬化。其中，动脉粥样硬化症病情较重、病死率高。约70%~80%糖尿病患者死于糖尿病性大血管病变。

同样，血糖也不是一成不变的，随着进食、食物的消化和吸收，血糖也会有所变化，所以会有空腹血糖、餐后血糖两个数值作为参考。

另外，糖友们平时多采用快捷方便的扎手指检测，因所采血液中可能含动脉、静脉及组织液等不同成分，所测数值不是很精确，但作为一般参考尚可。现在一般医院也不用此法，多采取静脉血液测量。

诊断条件	静脉-全血	毛细血管	静脉-血浆
正常参考值-空腹	3.9~6.1		
正常参考值-餐后两小时	7.8以下		
糖尿病-空腹	6.1以上	6.1以上	7.0以上
糖尿病-餐后两小时	10以上	11.1以上	11.1以上
糖耐受量受损-空腹	小于6.1	小于6.1	小于7.0
糖耐受量受损-餐后两小时	6.7~10.0	7.8~11.1	7.8~11.1
空腹血糖受损-空腹	5.6~6.1	5.6~6.1	6.1~7.0
空腹血糖受损-餐后两小时	6.7以下	7.8以下	7.8以下

血糖参考值及一般诊断标准

轻度糖尿病：7.0~8.4mmol/L；中度糖尿病：8.4~10.1mmol/L；重度糖尿病：大于10.11mmol/L。孕妇空腹不超过5.1mmol/L。

除血糖外，糖尿病的诊断通常还需要配合糖耐量检测；有糖尿病史的，建议定期检测空腹血糖和餐后血糖，最好也可以定期检测静脉血糖。

C 血脂 低了营养不良，高了营养过剩

血脂是血浆中的中性脂肪（甘油三酯和胆固醇）和类脂（磷脂、糖脂、固醇、类固醇）的总称。一般血常规检查中检测的血脂主要是以下四种：

种类	参考值
总胆固醇	2.8~5.17mmol/L
甘油三酯	0.56~1.7mmol/L
男性-高密度脂蛋白	0.96~1.15mmol/L
女性-高密度脂蛋白	0.90~1.55mmol/L
低密度脂蛋白	0~3.1mmol/L

血脂一般参考值

总胆固醇。增加常见于动脉粥样硬化、高血压、糖尿病、传染性肝炎、门脉性肝硬化、某些慢性胰腺炎、自发性高胆固醇血症。减少见于严重贫血、急性感染、甲状腺功能亢进、脂肪痢、肺结核、先天性血清脂蛋白缺乏及营养不良。

甘油三酯。增高见于高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、肾病综合征、胆道梗阻、甲状腺功能减退、急性胰腺炎、糖原累积症、原发性甘油三酯增多症。

高密度脂蛋白胆固醇。也叫“好”胆固醇，减少——提示易患冠心病。增高——提示具有心血管保护作用。

低密度脂蛋白胆固醇。也叫“坏”胆固醇，增多提示易患动脉粥样硬化所导致的冠心病、脑血管病。

D 尿酸 高了引起高尿酸血症、痛风

尿酸是人类嘌呤化合物的终末代谢产物。

临床上，当血尿酸超过390微摩尔/升，才可诊断为高尿酸血症。

临床资料显示，大多数的痛风病人的尿酸值都是超过420微摩尔/升。

性别	参考值
男性	237.9~356.9μmol/L(4~6mg/dL)
女性	178.4~297.4μmol(3~5mg/dL)

尿酸的一般参考值

注意：以上对照表为一般对照表，若有其他疾病，以临床医生建议为准。

据新华社