

按照以下步骤准确测量血压

1. 准备

在测量血压之前，避免摄入咖啡因、吸烟和持续 30 分钟的锻炼。

餐后至少等待 30 分钟，再进行测量。

如果您正在服用降压药，请在服药前测量血压。

请提前排尿。

寻一处可以舒适静坐之所，确保您不会分心。

2. 姿势



3. 测量

开始测量前，保持适当的姿势，休息五分钟。

每日测量两次，每次测得两个或三个值，测量间隔一分钟，连续七天。

在测量过程中，保持适当的姿势，身体放松。

在测量过程中，要安静地坐下，不要交谈、看电视、手机及其他设备。

结束后，记录测量值。

内容提供者

AMA | MAPBP™