

如何測量血壓

測量前



停止運動、抽菸或是飲用含有咖啡因或酒精性飲料至少 30 分鐘。



使用洗手間。



休息 5 分鐘。



測量期間

1. 坐好不動

使用椅子。

坐直並靠在椅背上。

將腳平放在地板上。



2. 放置壓脈帶

將手臂放在心臟高度的平坦表面上放鬆。

將壓脈帶直接放在手肘彎曲處上。



將壓脈帶放在裸露的皮膚上。

3. 正確計時

每天在同一時間進行測量。



測量 2-3 次，
每次間隔一分鐘。
記錄結果。



美國心臟協會 建議血壓值

血壓分類	收縮壓 mm Hg (最高值)		舒張壓 mm Hg (最低值)
正常	不到 120	且	不到 80
偏高	120-129	且	不到 80
高血壓 (HYPERTENSION) 第 1 期	130-139	或	80-89
高血壓 (HYPERTENSION) 第 2 期	140 或更高	或	90 或更高
高血壓危險期 (請立即諮詢您的醫師)	高於 180	及/或	高於 120



血壓高於 180/120 mm HG 為緊急情況*。

*等候幾分鐘並再次測量。
如果仍然偏高，請立即諮詢您的醫師。

醫師姓名：_____

電話號碼：_____

