

如何正確量血壓



❖ 量血壓的較佳時機

- 上午、下午或入睡前
- **避免**在以下血壓較高時段量血壓: 睡醒時(清晨或午睡後)、活動後、生氣時

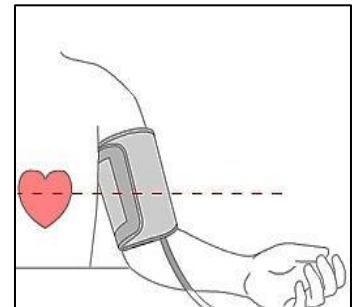
❖ 量血壓前的準備

- 先安靜休息 5 至 10 分鐘，若容易緊張、激動者，可休息 20 分鐘或半小時
- 衣服勿穿太厚，以一件襯衫厚度為佳，穿外套則脫去一個袖子測量才準



❖ 如何使用血壓器

- 綁壓脈帶(氣囊帶)約 45 至 50 公分，必須繞臂 1.5 圈(手臂肥胖者需要較長些)，於約三分之二上臂長度，成人寬度 12 至 14 公分(肥胖者 18 至 20 公分)，氣囊寬度太小，血壓會較高；若寬度太寬，則血壓較低
- 壓脈帶前緣需綁在肘窩上 2 至 3 公分，約 1 至 2 指寬度，而且留一個指頭的空間為合適，不可太緊或太鬆，氣囊中心點置肱動脈處(第 4 至 5 指位置)
- 以坐姿為準，要保持血壓計與手臂與心臟同高度來測
- 等螢幕出現「0」時，再按「開始」的鈕來啟動機器測量，這時手心向上，上臂盡量向測量孔伸出，勿握拳，放鬆心情
- 若數字未出現或出現數字跳動厲害，請放輕鬆，機器會自動測定。若想量第二次，需間隔 10~15 分鐘以上為佳



❖ 測量中的準備

- 放輕鬆勿動
- 禁止談話、喘、喝熱水、進食
- 雙腿不可交叉



❖ 測量後

- 機器會出現數值，再將手臂抽離測量孔
- 將測量結果記錄下來



❖ 我的血壓指數是否正常?

以下圖表顯示正常血壓的範圍及高血壓的不同階段。提供圖表的目的是作為參考，希望所有病人能認識將血壓控制至健康指數的重要性。

血壓分類	收縮壓 mmHg (較高 #)		舒張壓 mmHg (較低 #)
正常	低於 120	及	低於 80
高血壓前期	120 – 129	或	低於 80
第一期高血壓	130 – 139	或	80 – 89
第二期高血壓	140 或以上	或	90 或以上

值得注意的是，一次的血壓值偏高，未必就是高血壓，要先判斷是否按照正確測量的方法或充分休息後再測量，通常建議在家測量一至二星期或長達一個月較有參考價值