



# 如何測量血壓

在前往醫師處就診的間隔期間測量血壓，有助於您及您的醫療保健提供者更好地瞭解您的血壓，以及指導治療。

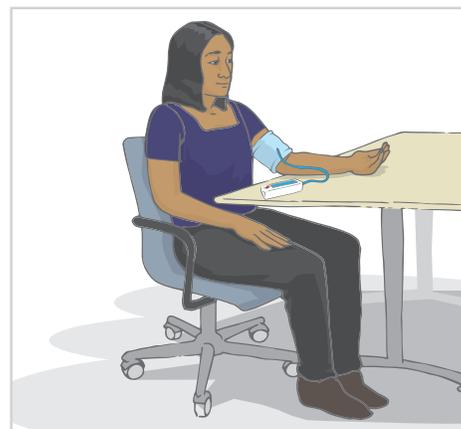
使用您自己的血壓監測儀或者到當地藥房檢查。藥房通常有自動監測儀，用於免費檢查血壓。

## 1 在測量血壓之前

- 不要吸煙、飲酒或咖啡因，或者服用減充血劑。
- 至少 30 分鐘不要運動。
- 如廁。膀胱充滿尿液會增高血壓讀數。
- 坐在背部有支撐的椅子上，讓雙腳平踏在地面上，雙腿放平不交叉。
- 靜坐五分鐘，沒有任何干擾。
- 穿著短袖或背心，以便於血壓計的袖帶放在裸露的皮膚上。捲起長袖或者將袖帶包在衣服外可能會增高血壓計的讀數。

## 2 如何放置袖帶

- 將左臂穿過袖帶圈。將袖帶在手臂上向上滑動，讓底邊在手肘上大約 1 英寸。
- 導管應沿著手臂內側，與您的小指對齊。
- 束緊袖帶，用帶子固定。
- 手肘輕屈，將手臂放在桌子上，使袖帶在心臟的高度，手掌向上。

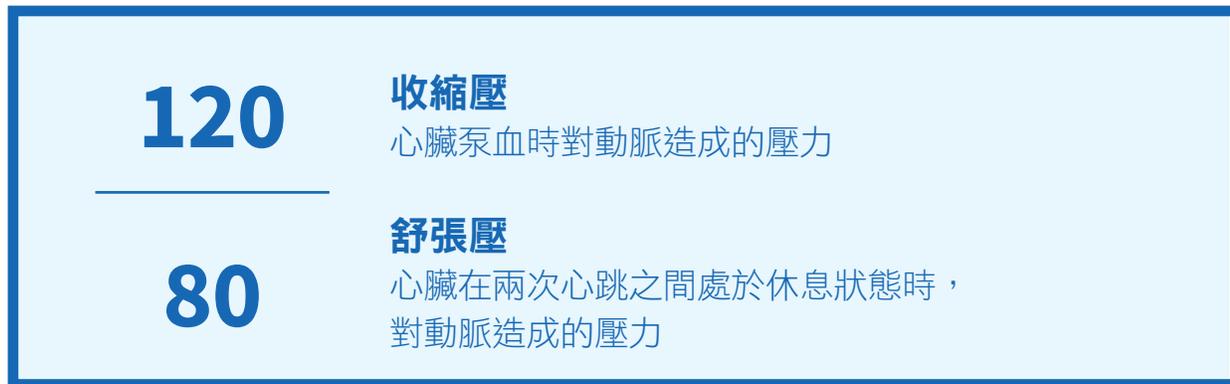


## 3 測量兩次血壓

測量血壓時必須保持安靜，不要使用電子裝置或者看電視。

- 按「START」（開始）。
- 袖帶將自動充氣，束緊手臂。幾秒鐘後，它會開始放氣，監測儀上會顯示血壓讀數。
- 上面的數字是收縮 (SYS) 壓，下面的數字是舒張 (DIA) 壓。請參見另一側的圖片。
- 在您的血壓追蹤卡上寫下這些數字以及日期與時間。
- 等一分鐘後在**同一條手臂上**再測量一次血壓。在您的血壓追蹤卡上寫下這些數字以及日期與時間。

血壓是血液流過血管時的力量。  
血壓越高，血管內側承受的壓力就越大。過大的壓力可能會傷害您的器官。  
血壓需測量兩項數值。其中一個數字寫在另一個數字上面。



請諮詢您的健康照護提供者，瞭解您的正常血壓範圍。  
健康照護提供者可以幫助您設定並達成目標。

如果您的收縮壓（上面的數字）達到 180 或以上**或者**如果您的舒張壓（下面的數字）達到 110 或以上，代表您的血壓已經過高。**即使您並不覺得身體有任何異常，也請立即致電健康照護提供者，或前往醫療機構看診。**

在您下次看診時，請告知醫師您的血壓量測數字。

務必坐姿正確，以便每次獲得正確的血壓讀數。\*

- A** 不要說話。
- B** 坐在背部有支撐的椅子上。
- C** 將袖帶放在裸露的手臂上。
- D** 將手臂平放在心臟的高度。
- E** 雙腿平放不交叉。
- F** 讓雙腳平踏在地面上。

\*經 American Medical Association and Health Quality Innovators（美國醫學協會與健康品質創新者）的許可改編。

下次前往醫師處看診時帶上您的追蹤卡，以供醫師審查您的讀數。  
要瞭解更多，請造訪 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)，搜尋 **high blood pressure**（高血壓）。