



American
Heart
Association.

血壓測量 指示

在您測量血壓前的 30 分鐘：

- 請勿吸菸
- 請勿運動
- 請勿喝含咖啡因的飲料
- 請勿飲酒

休息至少 5 分鐘。 安靜坐著不要說話。

在您準備測量血壓時：

- 放鬆。
- 不要說話。
- 以舒適的姿態將手臂放在心臟高度的平坦表面上。
- 坐直，背部挺直並保持支撐的狀態。
- 不要翹腳，且腳掌平放在地面。

即將進行前：

- 將氣囊的底部放在手肘的彎曲處上方。
- 將氣囊貼著您外露的皮膚纏繞，不要包覆到衣物。

使用正確校準並
驗證過的裝置。
檢查氣囊大小與
鬆緊度。

在早上服用藥物前和在晚上就寢前，測量至少兩個讀數，測量間隔為 1 分鐘。記錄所有結果。

(如果您注意到一隻手臂的讀數高於另一隻手臂，請採用讀數較高的那隻手臂。)

美國心臟協會建議之血壓值

血壓類別	收縮壓 mm Hg (上方數字)		舒張壓 mm Hg (下方數字)
正常	不到 120	且	不到 80
偏高	120-129	且	不到 80
高血壓 第一期	130-139	或	80-89
高血壓 第二期	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血壓。

* 如果您的血壓仍然偏高但沒有任何其他徵兆或症狀，請立即聯絡您的醫療照護人員。

* 如果您出現器官可能受損的徵兆，例如胸痛、呼吸短促、背痛、發麻/虛弱無力、視力有變化或說話困難，請撥打 911。

造訪 [HEART.ORG/HBP](https://heart.org/hbp) 瞭解更多資訊