

如何测量血压

获取准确的血压值是快速了解心脏健康状况、及早发现身体异常问题的一种简便方法。首先，请使用得到您的医疗服务提供者认可的血压计或医用级血压计，并确保其适合您使用。

步骤 1. 测量血压前 30 分钟：

- 禁止抽烟
- 禁止运动
- 禁止饮用含咖啡因的饮料
- 禁止饮酒

步骤 2. 测量血压前 5 分钟：

- 至少休息 5 分钟
- 保持静坐，避免说话

步骤 3. 准备测量血压：

- 手臂自然放松，舒适地放在与心脏齐平的平坦表面上
- 坐直身体，保持背部挺直并有靠背支撑
- 双脚平放在地上，不可交叉
- 将血压计的绑带下缘至于肘关节上方
- 将绑带紧贴上臂肌肤（切勿隔着衣物），平整地缠好
- 至少连续测量血压 2 遍，每遍间隔 1 分钟
 - 通常在早上服药前测量血压为佳
 - 或在晚上就寝前测量血压为佳
 - 如果发现左、右胳膊的血压值存在差异，请以读数高的一侧为准



如何读懂血压测量值：

120

收缩压

心脏跳动，心肌收缩时产生的血压

80

舒张压

心脏在两次跳动之间处于休息状态时的血压。



血压正常值应该低于 120/80 mmHg。请向医疗服务提供者咨询，了解您的血压控制目标。

扫描二维码了解更多信息。

