

如何在家测量血压

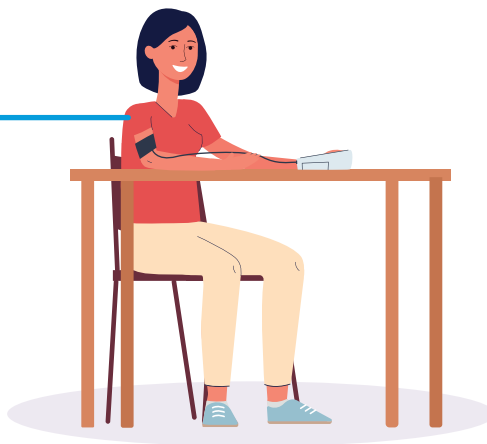
按照以下步骤准确测量血压：

1. 准备

- 在 30 分钟内避免这些事情：
 - 进食
 - 吸烟
 - 锻炼
 - 咖啡, 如咖啡和一些茶和苏打饮料
- 在服用晨间药物之前测量血压
- 如果需要, 到卫生间排空膀胱 (尿)
- 找一个安静的空间坐着, 不要分心

2. 体位

- 坐在有靠背的椅子上
- 坐在有平面的物体旁边, 如办公桌或桌子
- 将袖带戴在肘部上方, 袖带应套在上臂的皮肤上, 而不是衣袖上
- 将手臂放在平面上与胸的中部或心脏平齐, 手掌向上
- 双脚平放在地板上, 不要交叉双腿



3. 测量

- 以坐姿安静休息 5 分钟
- 保持手臂和身体放松
- 静坐, 不要：
 - 说话或交谈
 - 看电视、打电话或使用其他电子设备
- 进行 2 次测量, 中间等待 1 分钟。每天进行两次, 早上一次, 晚上一次, 持续 7 天。
- 按照医生或护理团队的指示, 写下您每次的测量结果
- 按照指示与您的医生或护理团队分享您的测量结果



请注意:如果您使用的是腕臂带, 请与您的医生或护理团队讨论如何定位您的手臂。