

如何在家中测量血压

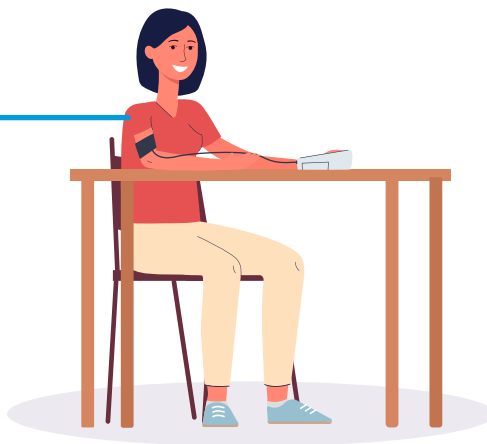
按照以下步骤进行准确的血压测量：

1. 准备

- 避免这些事情30 分钟：
 - 进食
 - 吸烟
 - 运动
 - 咖啡因，如咖啡和茶和苏打水
- 在服用血压药物前测量
- 如有需要，上厕所排空膀胱
- 找个安静的地方坐下，不要分心

2. 位置

- 坐在背部有支撑的椅子上
- 坐在一个平坦的表面旁边，比如桌子或台子
- 将袖带套在上臂肘部上方，贴在皮肤上，不要套在衣服上
- 将手臂放在与胸部中间或心脏水平的平面上，手心向上
- 双脚平放在地板上，双腿不要交叉



3. 测量

- 以坐姿静息 5 分钟
- 保持手臂和身体放松
- 安静坐下，不要：
 - 说话或交谈
 - 电视、电话或其他电子设备
- 进行 2 次测试，两次之间等待 1 分钟。每天测两次，早上一次，晚上一次，持续 7 天
- 按照医生或护理团队的指示，写下每次测量的结果
- 按照指示与医生或护理团队分享您的测量结果



注：如果你使用腕式血压计，请咨询你的医生或护理团队，了解如何摆放手臂的位置。