



American
Heart
Association.

家庭血压测量 说明

测量前

- 在测量前 30 分钟内不要吸烟、摄入含咖啡因的饮料、饮酒或锻炼
- 使用配备正确尺寸袖带的经验证设备(请访问 [Validate BP](#) (英文网站) 以查找可以信任的设备)
- 充分排尿
- 静坐 5 分钟以上, 期间不要说话

姿势正确

- 坐好, 背部挺直, 双脚踩在地板上, 双腿不能交叉
- 将手臂舒适地放在与心脏齐平的平面上
- 将袖带缠在肘部弯曲部位上方的裸露皮肤上, 不能缠在衣服上



测量期间

- 保持放松, 不要说话
- 至少取两次读数, 之间间隔 1 分钟
- 测量完成后记录所有结果, 并将这些结果分享给您的医疗保健专业人员, 以帮助确认您的诊室血压类别



American Heart Association 建议的诊室血压类别

血压类别	收缩压 mm Hg (顶部/上方数字)		舒张压 mm Hg (底部/下方数字)
正常	低于 120	且	低于 80
偏高	120–129	且	低于 80
1 期高血压(血压偏高)	130–139	或	80–89
2 期高血压(血压偏高)	140 或更高	或	90 或更高
严重高血压(如果您没有症状*, 请致电医疗保健专业人员)	高于 180	且/或	高于 120
高血压急症 (如果您有任何症状*, 请拨打 911)	高于 180	且/或	高于 120

*症状包括: 胸痛、呼吸短促、背痛、麻木、无力、视觉改变或说话困难

*等待几分钟后再次测量
血压

*如果血压仍然很高, 并且
没有其他体征或症状, 请
联系医疗保健专业人员

*如果您出现可能提示器官
受损的体征, 如胸痛、呼吸
短促、背痛、麻木/无力、视
觉改变或说话困难, 请拨
打 911

如需了解更多信息, 请访问
heart.org/BP (英文网站)