

血压测量操作指南

测量前30分钟内请不要吸烟、运动、喝含有咖啡因的饮料或者饮酒。

坐在椅子上，将左手臂舒适地平放在与心脏同高的平整表面，休息至少5分钟。安静地坐着，不要说话。

务必放松。稳定地坐在椅子上，双脚平放地面，后背挺直，靠在椅背上。

每次测量至少要量两次，间隔1分钟。测量时间可在早晨服药前和晚上吃晚饭前。记录所有测量结果。

使用经过适当校准和验证的仪器。检查臂带的尺寸与贴合程度。

将臂带的下缘置于肘弯以上。

GoRedForWomen.org

美国心脏协会建议的血压水平

血压类型	收缩压 (毫米汞柱, 高读数)	并且	舒张压 (毫米汞柱, 低读数)
正常	低于120	并且	低于80
偏高	120-129	并且	低于80
一期高血压	130-139	或者	80-89
二期高血压	140或更高	或者	90或更高
高血压危象 (立刻咨询您的医生)	高于180	和/或	高于120



等几分钟后再测量一次血压。如果还是过高，应立刻联系您的医生。

请访问
HEART.ORG/HBP
了解更多内容