



American
Heart
Association.

居家血壓測量 說明

測量前

- 前 30 分鐘內請勿吸菸、飲用含咖啡因或酒精的飲料，或運動
- 使用經驗證裝置與正確的氣囊大小 (請造訪 [Validate BP](#) (英文網站) 尋找您信任的裝置)
- 排空膀胱尿液
- 靜坐 5 分鐘以上，不要說話

正確姿勢

- 坐直，讓背部靠著椅背，腳掌平放在地面，不要翹腳
- 以舒適的姿態將手臂放在心臟高度的平坦表面上
- 將氣囊貼著您手肘彎曲處上方外露的皮膚纏繞，不要包覆到衣物



測量期間

- 保持放鬆且不要說話
- 至少測量兩個讀數，間隔 1 分鐘
- 測量完成後記錄所有結果，並告知您的醫療照護人員，以協助確認您的門診血壓類別



美國心臟協會建議之門診血壓類別

血壓類別	收縮壓 mm Hg (上方數字)		舒張壓 mm Hg (下方數字)
正常	不到 120	並且	不到 80
偏高	120–129	並且	不到 80
第 1 期高血壓	130–139	或	80–89
第 2 期高血壓	140 或更高	或	90 或更高
嚴重高血壓 (若您沒有症狀*，請致電醫療照護人員)	高於 180	及/或	高於 120
高血壓緊急狀況 (若您有任何下述症狀*，請撥打 911)	高於 180	及/或	高於 120

* 等候幾分鐘並再次測量血壓

* 如果您的血壓仍然偏高但沒有任何其他徵兆或症狀，請聯絡您的醫療照護人員

* 如果您出現器官可能受損的徵兆，例如胸痛、呼吸短促、背痛、發麻/虛弱無力、視力變化或說話困難，請撥打 911

*症狀：胸痛、呼吸短促、背痛、發麻、無力、視力變化或說話困難

造訪 heart.org/BP
(英文網站) 瞭解更多資訊