



American Heart Association

American Stroke Association

# 血壓測量說明

在測量血壓前30分鐘內請勿進行以下活動：抽煙、運動、攝取含有咖啡因的飲料或飲酒。

至少測量2次，間隔1分鐘；一次在早上服藥前，一次在晚上晚餐前。記錄所有測量結果。

坐在椅子上至少5分鐘，將您的左手臂輕鬆地放在與心臟齊高的平坦平面上。安靜地坐著，不要說話。

使用經過已適當校準及核證的儀器。檢查臂帶鬆緊並加以調整。

確保全身放鬆。平穩地坐在椅子上，將左腳平放在地上，背部挺直並且有靠背。

將臂帶的底部置於高於手肘彎曲的地方。

## 美國心臟協會建議的血壓水準

血壓類別	收縮壓毫米汞柱 (mm Hg) (在上面的數值)	及	舒張壓毫米汞柱 (mm Hg) (在下面的數值)
正常	不到120	及	不到80
偏高	120-129	及	不到80
高血壓，第一期	130-139	或	80-89
高血壓，第二期	140或更高	或	90或更高
高血壓危險期 (請立即諮詢您的醫師)	高於180	及/或	高於120



\*請靜待數分鐘，再量一次血壓。如果數值仍然居高不下，請立即聯絡您的醫師。

請瀏覽  
[HEART.ORG/HBP](http://HEART.ORG/HBP)  
以瞭解詳情。