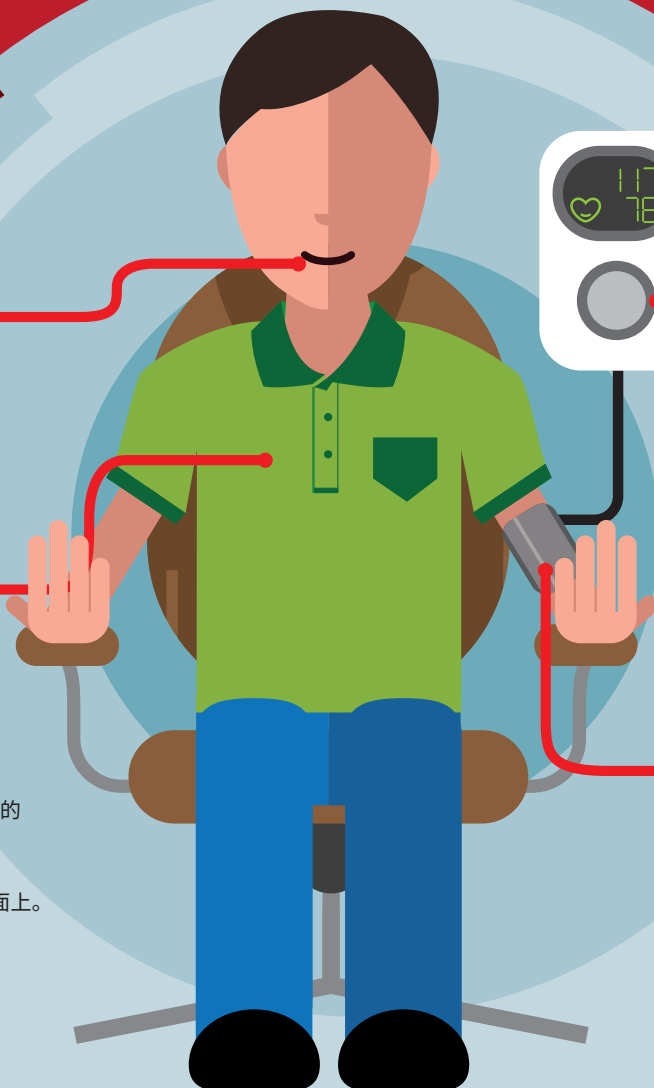




American Heart Association.

血压测量说明



在测量血压前的 30 分钟内:

- 不要吸烟
- 不要运动
- 不喝含咖啡因的饮料
- 不饮酒

至少休息 5 分钟。安坐静待，不要讲话。

当您准备好测量血压时:

- 放松。
- 不要讲话。
- 将手臂舒适地放在与心脏齐平的平面上。
- 坐直，背部挺直并依靠物体。
- 双腿不要交叉，双脚平放在地面上。

在晨间服药前和夜间入睡前，请至少进行两次读数，之间间隔 1 分钟。记录所有结果。

(如果您注意到一只手臂显示的读数高于另一只手臂，请使用读数较高的手臂。)

使用经过正确校准和验证的设备进行测量。检查袖带尺寸和佩戴情况。

测量前:

- 将袖带底部置于肘弯上方。
- 将其包裹在裸露的皮肤上，而不是衣服上。

American Heart Association 建议的血压水平

| 血压类别 | 收缩压 mm Hg (顶部数字) | | 舒张压 mm Hg (底部数字) |
|------------------|------------------|-----|------------------|
| 正常 | 低于 120 | 且 | 低于 80 |
| 升高 | 120-129 | 且 | 低于 80 |
| 高血压 (血压过高) 1 期 | 130-139 | 或者 | 80-89 |
| 高血压 (血压过高) 2 期 | 140 或更高 | 或者 | 90 或更高 |
| 高血压危象 (立即咨询您的医生) | 高于 180 | 且/或 | 高于 120 |



*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，请立即联系医疗保健专业人员。

*如果您出现器官可能受损的体征，如胸痛、呼吸短促、背痛、麻木/无力、视力变化或说话困难，请拨打 911。

更多信息，请访问 [HEART.ORG/HBP](https://www.heart.org/hbp)