



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。

## 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。

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。

在晨间服药前和夜间入睡时，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。)

## 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)