

如何測量血壓

在孕前、孕期和產後，瞭解您的血壓狀況非常重要。在診間期間以外測量血壓可以幫助您和健康照護提供者更好地瞭解您的血壓，方便健康照護提供者為您提供治療指導。

使用自己的血壓監測儀或者前往當地藥店測量血壓。如需查找附近提供免費血壓檢查的藥店，請訪問 nyc.gov/health/map。如需幫助，請諮詢藥店工作人員。

1. 測量血壓之前

- 請勿吸煙、飲酒、喝咖啡或服用鼻塞藥。
- 至少 30 分鐘內不要運動。
- 上廁所。膀胱充盈會使血壓讀數上升。
- 坐在椅子上，靠背支撐，雙腳平放在地上，雙腿不要交叉。
- 靜坐五分鐘，不受任何幹擾。
- 穿短袖或背心，這樣袖口可以貼在裸露的皮膚上。卷起長袖或將袖帶套在衣服上會使導致血壓讀數偏高。

2. 如何配戴袖帶

- 將左臂穿入袖帶。把袖帶向上拉到離肘部約 1 英寸的位置。
- 袖帶空氣管應沿著手臂內側延伸並與小指對齊。
- 繫緊袖帶並固定好帶子。
- 將手臂放在桌子上，肘部微微彎曲，袖帶與心臟齊平，手掌朝上。



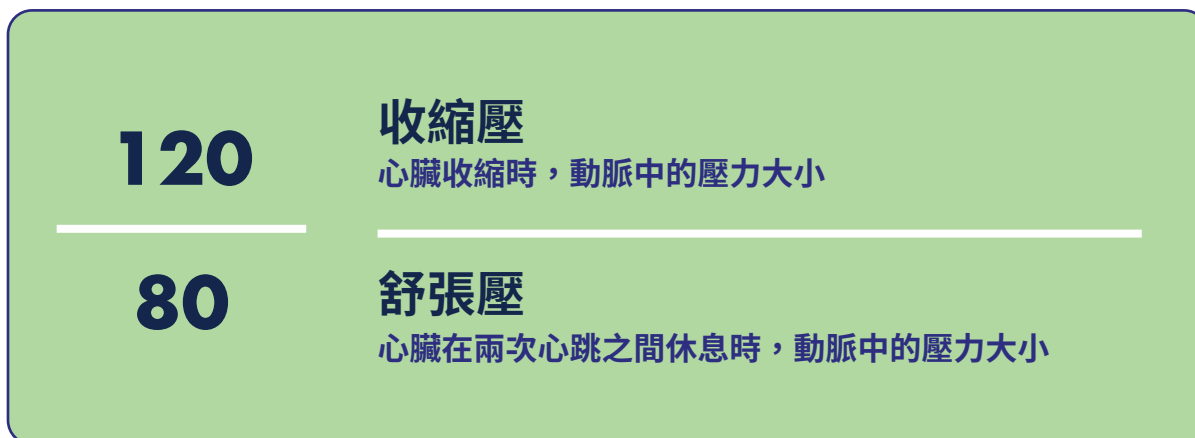
3. 測量兩次血壓

測量血壓時務必保持安靜，不要使用電子設備或看電視。

- 按下「START」(開始)。
- 袖帶會自動充氣並收緊手臂。幾秒鐘後，它將開始放氣，監測儀上將顯示血壓值。
- 上面的數字是收縮 (**SYS**) 壓，下面的數字是舒張 (**DIA**) 壓。
- 將血壓值記在您的血壓記錄卡上，並注明日期和時間。
- 等待一分鐘，然後在**同一只手臂上**再次測量血壓。將血壓值記在您的血壓記錄卡上，並注明日期和時間。

血壓是推動血液在血管中流動的動力。血壓越高，作用于血管內壁的壓力就越大。這種額外的壓力也可能會損壞器官。

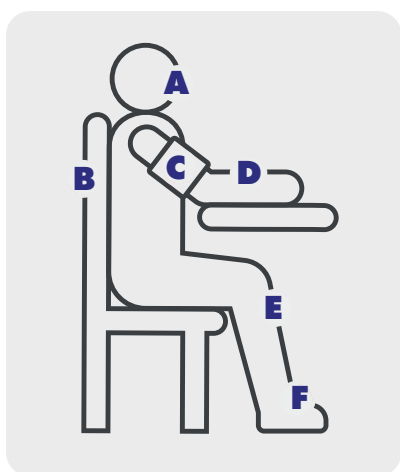
血壓是用兩個數字來衡量的。它以一個數位寫在另一個數位上的形式表示。



請諮詢您的健康照護提供者，瞭解您的血壓值應該是多少。健康照護提供者可以說明您設定目標，並協助您實現目標。

如果您的收縮壓（最高值）達到或超過 180（孕期內是 160），或者您的舒張壓（最低值）達到或超過 110（孕期內也是 110），則表示您的血壓已經達到危險水平。即使您感覺良好，仍應立即致電您的健康照護提供者或前往醫療機構。

下次就診時，請告知您的健康照護提供者您的血壓值。



始終保持正確的坐姿，以便每次都能得到正確的血壓讀數。*

- A** 不要與人交談。
- B** 坐在有靠背的椅子上。
- C** 將袖帶戴在裸露的手臂上。
- D** 將手臂放在與心臟齊平的位置。
- E** 雙腿不要交叉。
- F** 將腳平放在地上。

*經美國醫學協會和健康品質創新者許可改編。

下次就診時，請攜帶您的血壓記錄卡，並與您的健康照護提供者一起檢查您的血壓值。如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜索「high blood pressure」（高血壓）。