

# 如何测量血压

在孕前、孕期和产后，了解您的血压状况非常重要。在诊间期间以外测量血压可以帮助您和医疗保健提供者更好地了解您的血压，方便医疗保健提供者为您提供治疗指导。

使用自己的血压监测仪或者前往当地药店测量血压。如需查找附近提供免费血压检查的药店，请访问 [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map)。如需帮助，请咨询药店工作人员。

## 1. 测量血压之前

- 请勿吸烟、饮酒、喝咖啡或服用鼻塞药。
- 至少 30 分钟内不要运动。
- 上厕所。膀胱充盈会使血压读数上升。
- 坐在椅子上，靠背支撑，双脚平放在地上，双腿不要交叉。
- 静坐五分钟，不受任何干扰。
- 穿短袖或背心，这样袖口可以贴在裸露的皮肤上。卷起长袖或将袖带套在衣服上会使导致血压读数偏高。

## 2. 如何配戴袖带

- 将左臂穿入袖带。把袖带向上拉到离肘部约 1 英寸的位置。
- 袖带空气管应沿着手臂内侧延伸并与小指对齐。
- 系紧袖带并固定好带子。
- 将手臂放在桌子上，肘部微微弯曲，袖带与心脏齐平，手掌朝上。



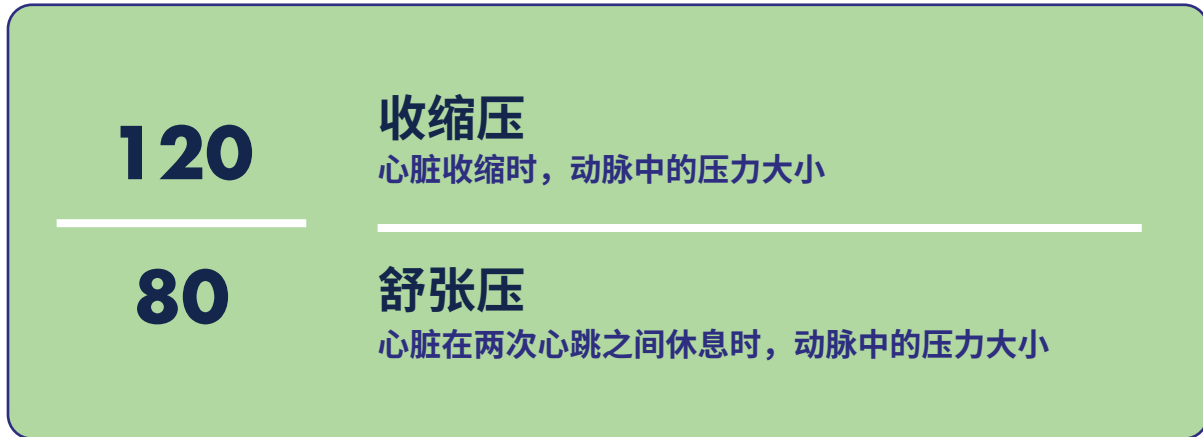
## 3. 测量两次血压

测量血压时务必保持安静，不要使用电子设备或看电视。

- 按下“START”（开始）。
- 袖带会自动充气并收紧手臂。几秒钟后，它将开始放气，监测仪上将显示血压值。
- 上面的数字是收缩 (**SYS**) 压，下面的数字是舒张 (**DIA**) 压。
- 将血压值记在您的血压记录卡上，并注明日期和时间。
- 等待一分钟，然后在**同一只手臂上**再量一次血压。将血压值记在您的血压记录卡上，并注明日期和时间。

血压是推动血液在血管中流动的动力。血压越高，作用于血管内壁的压力就越大。这种额外的压力也可能会损坏器官。

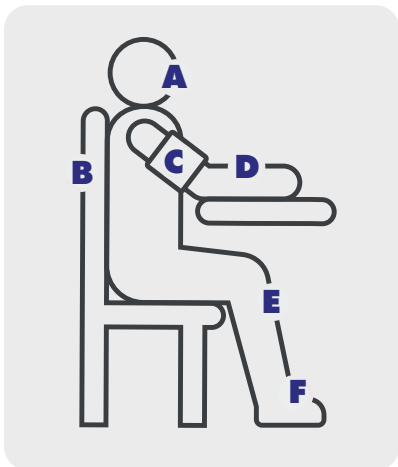
血压是用两个数字来衡量的。它以一个数字写在另一个数字上的形式表示。



请咨询您的医疗保健提供者，了解您的血压值应该是多少。医疗保健提供者可以帮助您设定目标，并协助您实现目标。

如果您的收缩压（最高值）达到或超过 180（孕期内是 160），或者您的舒张压（最低值）达到或超过 110（孕期内也是 110），则表示您的血压已经达到危险水平。**即使您感觉良好，仍应立即致电您的医疗保健提供者或前往医疗机构。**

下次就诊时，请告知您的医疗保健提供者您的血压值。



**始终保持正确坐姿，以便每次都能得到正确的血压读数。\***

- A** 不要与人交谈。
- B** 坐在有靠背的椅子上。
- C** 将袖带戴在裸露的手臂上。
- D** 将手臂放在与心脏齐平的位置。
- E** 双腿不要交叉。
- F** 将脚平放在地上。

\*经美国医学协会和健康质量创新者许可改编。

下次就诊时，请携带您的血压记录卡，并与医疗保健提供者一起检查您的血压值。如需详细信息，请访问 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 并搜索“high blood pressure”（高血压）。