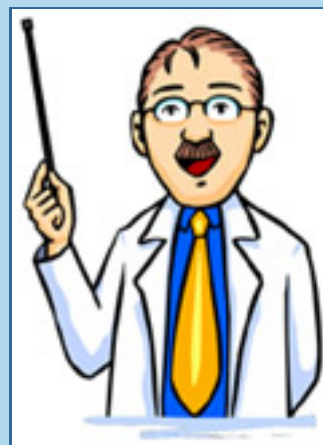


量血壓DIY

為何要在家自我測量血壓

依據美國醫學協會期刊 (Journal of the American Medical Association , JAMA) 研究指出：「居家測量血壓比醫療院所診間測量的結果更具預後準確性，正在接受治療的高血壓患者應該要有系統的在家量血壓」

另 2008 年世界高血壓日(5/17)之宣導主題，亦強調在家監測血壓除可以幫助醫療專業人員瞭解民眾血壓控制情形，也可顯示生活型態改變與高血壓藥物之控制情形。因此，在家自我測量血壓行為已是受國際重視。



正確量血壓的方式

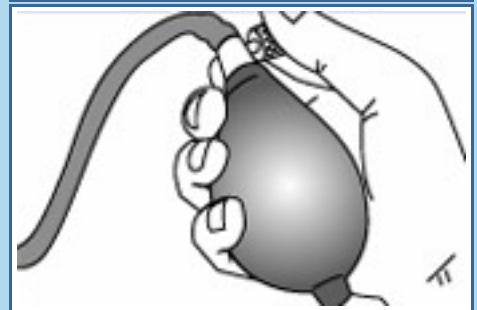
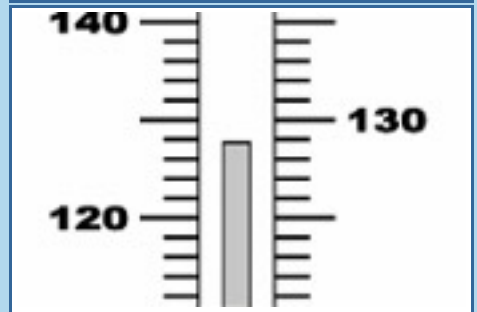
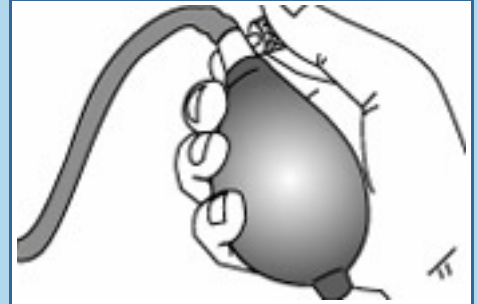
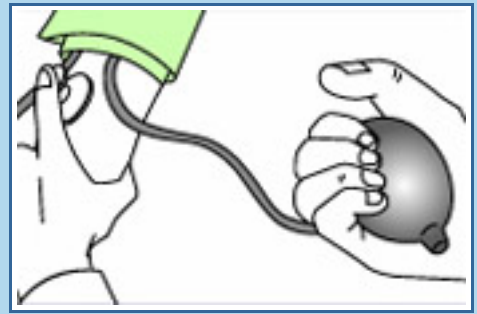
1. 於測量前休息放鬆五分鐘，不要分心如：看電視。
2. 測量前若有不舒服、冷、焦慮、壓力或疼痛感，勿測量。
3. 沐浴、飲酒、抽菸、喝咖啡及飯後30分鐘內勿測量血壓。
4. 將壓脈帶放置在沒有衣服的手臂上。
5. 坐在有椅背的椅子上，旁邊緊鄰一張桌子可放置手臂。
6. 放一個小枕頭或毛巾在你的手臂下，使手臂與心臟同高。
7. 雙腳平放在地板上，不要翹腳。
8. 在家血壓測量每日早晚各一次，並紀錄下你的血壓數值。

水銀式血壓計操作技巧

- 固定壓脈帶於肘關節上兩指高度的地方，並留下1-2根手指能進出的空隙。
- 聽診器放於手肘關節內側肱動脈上。



- 連續由壓球打氣到脈帶中，直到脈搏的聲音先出現後消失，再繼續往上加壓 30 mmHg
- 慢慢鬆開壓球旁的旋轉氣門（放氣的速度以每秒 2~3 mmHg 為宜），將壓脈帶的壓力減弱。
- 當第一次聽到的脈搏聲，此時看到血壓計的數值即最大壓（收縮壓）。
- 再繼續慢慢減弱壓力，此時仍可聽到脈搏聲。
- 當脈搏聲消失時，此時看到血壓計的數值即最小壓（舒張壓），然後記錄血壓值。



使用水銀血壓計注意事項

注意 1：

使用完畢後記得將壓脈帶中的殘餘氣體壓出，如此可減少水銀血壓計的故障。

注意 2：

請注意若水銀血壓計不慎破裂，滲漏出的水銀與皮膚接觸或不慎食入，有中毒的風險。

注意 3：

要選購大小剛好適合自己手臂粗細的壓脈帶，即寬度必須超過上臂長度的三分之二，且其周長必須超過上臂周長的80%。

注意 4：

要定時校正

電子血壓計操作技巧－手臂型及手腕型

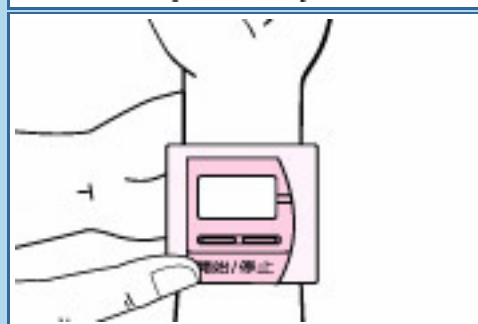
- 打開電子血壓計開關。



- 固定壓脈帶於肘關節(手臂型)或腕關節(手腕型)上兩指高度的地方，並留下1-2根手指能進出的空隙。



- 按下加壓開關，儀器開始測量血壓。測量結束後紀錄血壓值。



電子血壓計注意事項

注意 1：

各廠牌電子血壓計使用方式略有不同，使用前請先詳閱原廠之使用說明書並遵照指示使用。

注意 2：

請注意血壓計的電池電量與連接線是否都接好了唷！

注意 3：

要定時校正唷！



血壓小「計」者提醒您：

每天早晚測量血壓完畢，
不要忘了把血壓值紀錄下來，
拿給醫師做重要的診斷參考喔！
