

# 在家量度血壓 Measuring Your Blood Pressure at Home

靜坐在椅子上最少五分鐘，期間不要說話。



準備量度血壓：

- 喝完咖啡或吸煙後等 60 分鐘
- 做完運動後等 30 分鐘

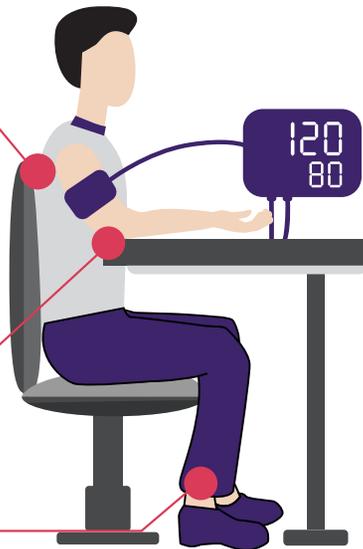


吃早餐和服用血壓藥前，錄取最少兩次讀數，兩次之間相隔一分鐘

晚上

吃晚飯後2小時再量度一次（若每日須量度兩次）

- ✓ 坐下來量度
- ✓ 背部有適當承托
- ✓ 露出手臂，手臂要有承托
- ✓ 使用適合您手臂大小的袖帶
- ✓ 袖帶中間部份在心臟水平位置
- ✓ 按照製造商的指示使用袖帶



- ✓ 量度前和量度期間不要談話或移動身體
- ✓ 雙腿打開不要翹起
- ✓ 雙腳平放在地上

若錄得異常高／異常低的讀數，等候 5 分鐘，然後再量度一次。



若出現以下情況，請聯絡您的腎科診所小組或主要醫護人員：

- 在量度數次後，錄得的血壓比目標（上壓或下壓）數字高出或低出多於10mmHg



若出現以下情況，請立即尋求醫療協助：

- 突然感到胸口痛、氣促、頭暈／暈眩、視力有變或說話有困難，或有以上的新症狀或情況惡化；或
- 即使沒出現任何症狀，但血壓高於180/110 mmHg

寫下讀數，前往診所時帶備血壓記錄



我的血壓目標：

----- / -----

\* 鳴謝：改編自加拿大高血壓協會(Hypertension Canada)的資料