

# 在家量度血壓

## Taking Your Blood Pressure at Home

### 血壓是什麼？為何它是重要的？

#### What is blood pressure and why is it important?

血壓是量度血液在身體各部流動時壓向動脈壁時的力度，這壓力令血液得以在體內各處流動，將養份和氧氣運送到身體各個器官和組織。<sup>1,2</sup>



血壓讀數是基於兩個數字：<sup>3</sup>

- 1. 收縮壓(第一個或上壓數字)：**顯示心臟在跳動時血液對動脈壁所施的壓力
- 2. 舒張壓(第二個或下壓數字)：**顯示心臟在跳動之間休息時血液對動脈壁所施的壓力

對腎病患者來說，控制好血壓尤其重要。血壓如果沒有得到適當控制，可導致各項嚴重的健康問題，包括腎功能會隨時間逐漸降低。

### 為何需要在家監察血壓？

#### Why do I need to monitor my blood pressure at home?

定時在家量度血壓，比在醫生診所或醫務所量度的更為準確，因為有些人在見到醫護人員時會出現高血壓（「白衣效應」）。日常定時在家監察血壓，相比於間中才去醫生診所量度一次，能更有效地跟進血壓情況。

在家監察血壓能幫助：

- 確認血壓隨時間出現的變化。若見到血壓有變，請聯絡您的腎病醫護團隊，看看是否需要更改治療計劃（不要等到下次就診時才通知他們）。
- 若治療計劃有變（包括體能活動、飲食和藥物方面的變動），請記錄血壓對相關變動的反應。

## 購買血壓計

### Purchasing a blood pressure device

(參閱 <https://hypertension.ca/bpdevices>)

1. 您可以在大部份的藥房、健康護理設備商店和網上購買血壓計。好的血壓計不一定是昂貴的。
2. 選購在包裝盒上或隨機配件上印有“Recommended by Hypertension Canada”（加拿大高血壓協會建議）的血壓計，金色和銀色標記均為正確的認可標誌。如在網上購買，請查看所選品牌／型號是否列在加拿大高血壓協會網址的名單內。
3. 選購在上臂量度血壓的血壓計。在手腕、前臂或手指量度的血壓計可靠性較低。<sup>3,4</sup>
4. 袖帶必須適當地套在上臂，這是非常重要的。在訂購血壓計前，請先向您的腎病醫護團隊查詢應選購什麼尺寸的袖帶。
5. 如您有特殊需要（例如視力欠佳、難以使用雙手、心律不正等）或需要經濟資助，請跟您的腎病醫護團體商討解決方法。某些額外醫療保險計劃或可支付全數或部份費用，可在購買前請先聯絡您的保險公司，否則也可先保存收據，因為您可能合資格在報稅時扣減有關支出。
6. 您可以跟同住家人共用一部血壓計。如大家都使用相同尺寸的袖帶，也可以共用袖帶，只需在每次用完後用消毒紙巾抹乾淨便可。血壓計的每位使用者都需要記錄自己的血壓讀數。



Recommended by  
Recommandé par  
**Hypertension Canada**  
Gold | Or



Recommended by  
Recommandé par  
**Hypertension Canada**  
Silver | Argent



## 檢查血壓計 Checking your blood pressure monitor



您須檢查血壓計，確保它能準確地量度您的血壓，這是很重要的。將血壓計帶到您的醫生診所、腎病醫護診所或社區的藥房檢查其操作狀況。

醫生、護士或藥劑師會將您的血壓計的讀數，與診所或藥房血壓計所量得的讀數比較。兩者數字不必完全吻合，但醫護人員可以告知您的血壓計是否操作正常。

何時帶您的血壓計去檢查：

- 第一次使用之前；及
- 最少每年一次 (或按生產商建議多於一次)；及
- 若血壓計曾跌過或受損

## 量度血壓及心跳率 Taking your blood pressure and heart rate

您的腎病醫護團隊將建議您每隔多久量度血壓和心跳一次，以及何時是最佳的量度時間。他們可能建議您在某個短期內或某些特定時間 (例如剛開始在家量度血壓時、每次前往診所之前、更改治療之後) 量度得較為頻密。

### 準備量度血壓和心跳 When planning to take your blood pressure and heart rate:

- 喝咖啡或吸煙後需等候最少一小時，做運動後需等候最少三十分鐘 (這些活動會令血壓和心跳上升)。向腎病醫護團隊查詢您是否應該在某個特定時間量度血壓和心跳。
- 開始量度前先安靜地休息五分鐘，有些人則喜歡在之前做一些放鬆運動。
- 如果您正在服用血壓藥，請向您的腎病醫護團隊查詢何時是量度血壓的最佳時候。

## 量度血壓時<sup>5</sup>

### When taking your blood pressure: <sup>5</sup>

1. 找一個舒適和不受干擾的地方。
2. 雙腳平放在地上，背部有適當承托。將沒有衣物遮蔽的手臂放在椅柄或桌上，高度與心臟平排。若您需要以站立方式量度血壓，醫護團隊人員將會向您講解怎樣做。
3. 將袖帶放在用得最少的手臂上(非慣用的手臂)，除非醫護團隊要求您用另一隻手臂(例如若您裝有血管通路，便需使用沒有血管通路的那隻手臂，或如您是兒童，使用右邊手臂)。將袖帶放在沒有衣物遮蔽的手臂上，而不是套在衣物之上。每次都使用相同的手臂量度。
4. 擠出袖帶內的空氣，圍住沒有衣物遮蔽的手臂，確保袖帶適當地對齊。大部份的袖帶都會有對齊指示標記。
5. 取兩次的量度讀數，兩次之間相隔一分鐘。
6. 以下是關於在家使用血壓計的有用參考片段：
  - [www.youtube.com/watch?v=0tGyRJxbYpQ](http://www.youtube.com/watch?v=0tGyRJxbYpQ) (4.5 分鐘)
  - <https://hypertension.ca/hypertension-and-you/about-hypertension/what-is-high-blood-pressure> (加拿大高血壓協會，10 分鐘)

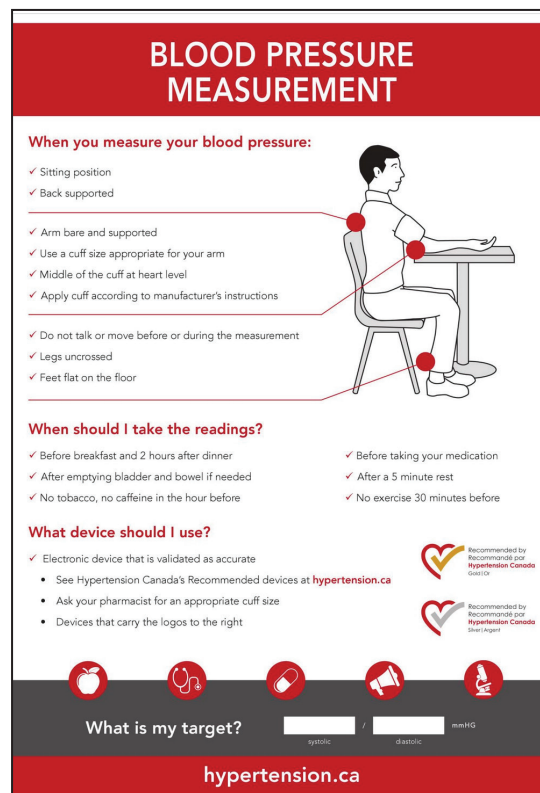


Image © Hypertension Canada.  
[Hypertension.ca](http://Hypertension.ca)

### 記錄血壓和心跳 Record your blood pressure and heart rate:

- 將您的血壓和心跳寫在日曆上或血壓記錄冊內。血壓記錄冊的樣本可見於 [https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2019/03/HTC\\_HomeBPLog\\_ENG\\_PREVIEW.pdf](https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2019/03/HTC_HomeBPLog_ENG_PREVIEW.pdf) (加拿大高血壓協會網址)
- 在量度血壓和心跳時，也記下您當時的身體狀況，尤其是當您覺得跟正常不一樣的時候。此外，如果您正在服用一種或多種血壓藥，也將服藥時間記錄下來。
- 跟您的腎病醫護團隊商量，看看以什麼最好方法來讓他們知道您的血壓和心跳讀數。

## 若血壓超出了正常範圍(低或高),我要怎樣做? What do I do if my blood pressure is out of range (low or high)?

各人有不同的血壓目標,那視乎個人的身體狀況和其他因素而定。您應跟您的腎病醫護團隊商量,定出您準確的血壓目標,但這個目標可能會隨時間而改變。如果您正處於病重後或入院後的康復階段,請要求您的醫護團隊重新為您制訂目標。



### 何時聯絡您的腎病醫護團隊或主要醫護人員 When to contact your kidney care team or primary care provider:

若您的血壓連續數次和數天都比目標(上壓或下壓數字)高出或低出少於10 mm Hg,請在下次見到腎病醫護團隊或主要醫護人員時告訴他們。

若您的血壓連續數次和數天都比目標(上壓或下壓數字)高出或低出多於10 mm Hg,請聯絡您的腎病醫護團隊或主要醫護人員,不要等到下次見面時才通知他們。

聯絡人: \_\_\_\_\_



### 何時需立即尋求醫療協助 When to seek medical assistance immediately:

若您的血壓偏高或偏低(如上述所指),並同時感到胸口痛、氣促、背痛、麻痺/無力、頭暈/暈眩、視力有變或說話有困難

或

若您的血壓高於180/110(上壓或下壓數字),即使沒出現任何症狀。



### 血壓目標:

我的血壓目標是:

日期:

- 若您量得異常高或異常低的血壓,等五分鐘後再測量一次。



## 我還需要考慮什麼？ What else do I need to think about?

1. 即使您的血壓是在目標範圍內，也需按指示服用所有處方藥物。在未徵詢您的腎病醫護團隊前，不得擅自更改藥物（包括非處方藥物或補充劑）。
2. 要維持健康的血壓，健康飲食是重要的因素。在大幅改動您的飲食餐單之前，須先跟您的腎病醫護團隊商量。
3. 在家監察血壓雖然重要，但它不能取替您前往診所就診。
4. 血壓在一天中出現多次變動是自然正常的。若讀數上落太多，您的醫護人員可能建議您使用其他方法來量度血壓。
5. 若您患上嚴重流感或其他疾病，導致您嘔吐或肚瀉，並且使您不能正常吃喝，這可能令您出現脫水（太乾）情況。脫水可以影響您的腎臟功能和血壓，因此若出現這問題，您須知道應暫停服用哪種藥物。參閱：[BCRenal.ca](#) ▶ [Health Info \(健康資訊\)](#) ▶ [Managing My Care \(管理我的護理\)](#) ▶ [Medication \(藥物\)](#) ▶ [What to do if you are sick \(生病時應怎樣做\)](#)

## 參考資料 References

1. Hypertension Canada. Understanding and managing your blood pressure. <https://hypertension.ca> Web site. [https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2018/08/HTC\\_Brochure\\_UnderstandingBP\\_2018\\_R3.pdf](https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2018/08/HTC_Brochure_UnderstandingBP_2018_R3.pdf). Updated 2018. Accessed Sept 10, 2020.
2. HealthLinkBC. High blood pressure: Checking your blood pressure at home; <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zp2624>. <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zp2624>. Updated 2018. Accessed Sept 10, 2020.
3. American Heart Association. Understanding blood pressure. <https://www.heart.org> Web site. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>. Accessed Sept 10, 2020.
4. Mayo Clinic. Get the most out of home blood pressure monitoring. [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org) Web site. [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20047889](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20047889). Updated 2019. Accessed Sept 10, 2020.
5. Hypertension Canada. Home blood pressure log; [https://Hypertension.ca/wp-content/uploads/2019/03/HTC\\_HomeBPLog\\_ENG\\_PREVIEW.pdf](https://Hypertension.ca/wp-content/uploads/2019/03/HTC_HomeBPLog_ENG_PREVIEW.pdf). . 2020:1-2. [https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2019/03/HTC\\_HomeBPLog\\_ENG\\_PREVIEW.pdf](https://hypertension.ca/wp-content/uploads/2019/03/HTC_HomeBPLog_ENG_PREVIEW.pdf). Accessed Sept 10, 2020.