如何
檢查您的
血壓

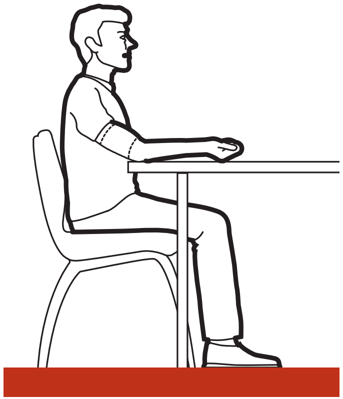
目錄

Washington State Department of Health

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities

如何檢查您的血壓

無論您自行測量或由醫療服務提供者為您測量血壓，務必使用適合手臂大小的血壓計臂帶，這非常重要。



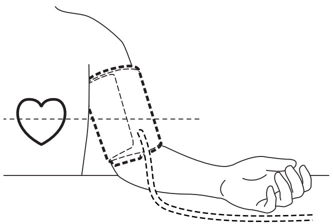
準備測量血壓

- 測量前至少 30 分鐘內，切勿喝咖啡。
- 測量前至少 30 分鐘內，切勿使用菸草產品。
- 測量前 2 小時內，切勿做運動或飽餐。
- 使用洗手間。膀胱充盈會影響讀數。

每隻手臂的讀數可能有差異。每次檢查血壓時，使用同一隻手臂。

要獲得準確的測量值，請務必：

1. 在測量之前，請在椅子上靜坐 5 分鐘。
2. 坐下，背部貼靠椅背，雙腳平放在地面上。
3. 捲起袖子，露出手臂上部。
4. 確保手臂放在桌子或扶手上，與心臟保持水平高度。
5. 測量血壓時不要講話。



血壓在一天之中會有變化，因此最好於每天同一時間進行測量。

瞭解您的血壓值 － 將這些值記錄下來！

血壓監護器將測量高壓（*收縮壓*）和低壓（*舒張壓*）值，以及脈搏率。

120 ← 收縮壓
80 ← 舒張壓

將測量日期和讀數記錄在本手冊背面的圖表上，以追蹤您的血壓。

如果測得的讀數與您的預期差距很大，請前往醫療提供者處看診，以確認讀數是否準確。

您能夠控制您的血壓

- 我們建議您每年兩次攜帶血壓監護器前往醫療服務提供者診室，以檢查測量的準確性。
- 與您的醫療服務提供者共同監測和控制您的血壓。

這些值意味著什麼

血壓類別	收縮壓 (mm Hg) （較高值）		舒張壓 (mm Hg) （較低值）
正常 非常好！這便是所需的標準血壓。	低於 120	和	低於 80
高血壓前期 此時需要注意了。開始改變生活方式， 以阻止您的血壓持續升 高或演變爲高血壓。	120–129	和	低於 80
高血壓（高血壓症）第 1 期 您的血壓偏高 。您需要協尋醫療提供者。	130–139	或	80–89
高血壓（高血壓症）第 2 期 您的血壓非常高 。需要馬上接受治療。	140 或更高	或	90 或更高
高血壓危機（需要緊急救治） 您的血壓高的危險高 。請立即撥打 911 。*	高於 180	和/或	高於 120

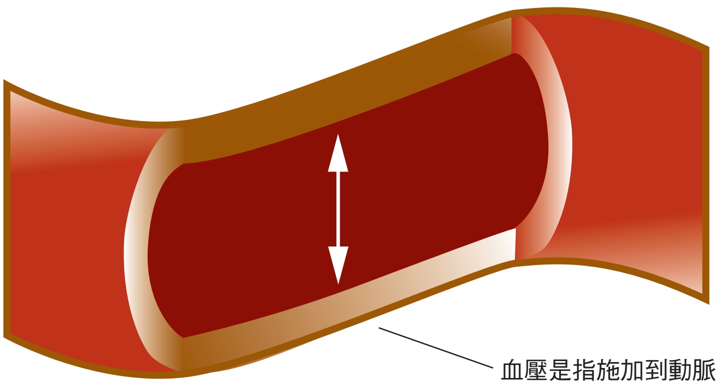
改編自美國心臟協會。由華盛頓州衛生部心臟病、中風及糖尿病預防計劃編制完成

*健康建議由華盛頓州衛生部心臟病、中風及糖尿病預防計劃提供

血壓與您的心臟

什麼是血壓？

- 血壓是因心臟的泵血動作而在主動脈內產生的力（壓力）。
- 測量血壓時，通常測出兩個壓力值，即*收縮壓*和*舒張壓*。



血壓是指施加到動脈壁的壓力值

收縮壓

當心臟收縮時，動脈內產生的壓力。在顯示的血壓讀數中，**此為兩個數值中的高壓值和較大值。**

舒張壓

當心臟處於放鬆狀態並注滿血液時，動脈內產生的壓力。在顯示的血壓讀數中，**此為兩個數值中的較低值。**

血壓讀數通常為兩個數值。例如，110 比 70（寫作 110/70）。

控制您的血壓非常重要

高血壓（高血壓症）是引發心臟病、中風、心臟衰竭及腎衰竭的主要原因。許多人患有高血壓但卻渾然不知。高血壓通常被稱為「沉默的殺手」，因為它幾乎無任何症狀。在美國，每天大約有 1,000 人因高血壓而離世。

您可透過改變生活方式來控制血壓

只需做些簡單的改變即可控制血壓，並保持心臟健康及遠離中風的風險。

- **戒煙。**
  - 請上網查詢 www.quitline.com。
  - 諮詢醫療提供者關於有助戒煙的藥物。
- **控制體重。**
  - 如果您的體重超重，即使稍微減重也可降低血壓。
- **多活動 — 運動。**
  - 每週 5 天，每天 30 分鐘的適當運動（例如走路），即可降低血壓。

- **低鈉（鹽）飲食。**
  - 閱讀食品標籤。
  - 選擇每份食物中鈉（鹽）含量不超過 400 毫克，或每天每份食物中鈉值不超過 10%。
  - 避免食用將鹽列為前 10 種配料之一的食物。
  - 留意用於食品製造的化合物中隱藏的鹽分。許多加工食品中的鈉（鹽）含量高。
  - 每天攝入的鈉不超過 1500 毫克。多數美國人每天攝入的鹽超過此量的二倍。
- **限制飲酒，每天不超過兩杯。**
- **控制糖尿病。**
- **控制膽固醇。**

要獲取更多資訊：

Quitline.com: 1-800-QUIT-NOW

美國心臟協會 (**American Heart Association**): www.heart.org

沿虛線折疊。

關於控制血壓，最重要的是什麼？

細微的改變可帶來巨大的影響：

- **每天步行 30 分鐘，**
可使血壓下降 10 個點。
- **減重 5 - 10 磅，**
可使血壓下降 5 個點以上。
- **戒煙**
可使血壓下降 5 - 10 個點。

在測量血壓之前：

- 測量前至少 30 分鐘內，**切勿喝咖啡或使用菸草產品**。
- 測量前**使用洗手間**。膀胱充盈會影響讀數。
- **坐下，背部貼靠椅背，雙腳平放在地面上**。

醫療服務提供者：

____

____

提供者電話：

____

Washington State Department of Health
DOH 345-274 January 2018 Chinese

血壓追蹤器

日期	我的血壓	日期	我的血壓
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/
	/		/

我的目標血壓：

______/______

若要網上列印： http://here.doh.wa.gov/materials/blood-pressure-tracker

若要索取多份副本，請致電：360-236-3770

更多副本

若要網上列印：
http://here.doh.wa.gov/materials/how-to-check-your-blood-pressure

若要索取副本： 360-236-3770

致謝

感謝下列機構對編寫本手冊做出的貢獻：

- 美國心臟協會/美國中風協會 (American Heart Association/ American Stroke Association)
- 華盛頓州衛生部菸草預防與控制計劃 (Tobacco Prevention and Control Program, Washington State Department of Health)

本手冊中的健康建議由華盛頓州衛生部心臟病、中風和糖尿病預防計劃 (Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program) 提供。

殘障人士可申請獲取本文件的其他格式。要提交申請，請致電 1-800-525-0127（聽障/語障人士專線 711）。

Healthy Communities Washington

Partners promoting healthy people in healthy places

www.doh.wa.gov/healthycommunities

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health

DOH 345-273 January 2018 Chinese