

怎样在家测量血压

了解怎样每隔一段时间在家测量血压是很重要的。当您在家处于心情平静的状态下是测量血压的最佳时刻。在这篇文章中我们将向您解释怎样更好的测量血压，以便于您能对您的血压状况有一个更好的了解，可以让您的生活更健康。

1. 首先要选择一个安静，没有噪音，温度适宜的环境，请您以一个最舒服的姿势坐在一个椅子上至少五分钟，同时不要翘二郎腿，避免双腿交叉。
2. 请您不要在饭后，剧烈运动后，紧张和疼痛的情况下测量血压。
3. 在测血压前一个小时要禁止饮用咖啡，酒精类饮品和吸烟。
4. 在测量血压之前要排空尿液。
5. 测血压时请用平常血压值会偏高的一只手臂测量。您的医生或者护士会告诉您是哪一只手臂。
6. 请根据手臂的粗细选择合适的袖带。（如患者很肥胖，请使用最大的袖带）。
7. 请将袖带绑在胳膊肘上方2-3cm处。

8. 选择一个舒服放松的姿势，将衣服袖子撸起，将胳膊放到桌面上和心脏同一个高度。
9. 在测量血压的同时胳膊不能移动。
10. 每天早晚各测量三次血压，每次测量间隔不得少于2到3分钟。（早上请在服药前进行测量，测量时间最好在早上6点到9点，晚上测量也在服药前，测量时间为18点到21点之间。）
11. 去掉第一个测量值，同时记录下来第二个和第三个测量值，记录下血压的最高值和最低值和心率。也记录下来测量的日期和时间。
12. 请将测量数值记录给您的家庭医生或者护士看。
13. 请您每次都使用同一台血压仪，血压仪一定要经过专业人士鉴定为有效仪器。如果您需要查询您所使用的血压仪是否为有效的，请咨询这个网站：http://www.dablededucational.org/sphygmomanometers/devices_2_sbpm.html#ArmTable 或 http://bhsoc.org/files/8414/5710/6814/Home_Use.pdf
14. 所有的血压仪每年要到厂家提供的专业售后点进行检查和维护。
15. 在没有咨询医生前请不要对治疗方式进行任何更改。

Día:	Hora Mañana			Hora Tarde		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
1ª toma						
2ª toma						
3ª toma						