CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

如何在家中测量血压(血压自我监测)

充分了解自身血压状况至关重要。有效控制血压有助于预防并发症，让您享受更健康的生活。为此，需要定期进行血压测量。

最理想的测量方式是在家中保持放松状态下进行。这份指南为您总结了正确测量血压必须掌握的关键要点。

如何测量血压：

1. 若血压控制稳定，每月测量1-2次即可；若未达标准，则需要更频繁地测量：每3天或7天一次，或按照医生或护士的建议进行。
2. 选择一个安静、无噪音、温度舒适的环境。测量前请坐在有靠背的椅子上休息至少5分钟，双脚平放在地面，不要交叉双腿。
3. 避免在餐后、剧烈运动后、情绪激动或有明显疼痛时测量。
4. 测量前1小时内请避免饮用咖啡、酒精及吸烟。
5. 测量前排空膀胱。
6. 请在血压数值较高的那只手臂上进行测量(这将成为您今后用于监测血压的固定手臂)。
7. 请选用与臂围匹配的袖带（肥胖者需使用大号专用袖带）。您的医生或护士会告诉您应该在哪只手臂测量，以及应使用哪种袖带。
8. 在舒适、放松的姿势下，将手臂放置在与心脏同一高度，袖带下缘距离肘弯2～3指宽，手臂支撑在桌面上，且衣服不要压迫手臂。
9. 测量过程中请勿移动手臂、使用手机、交谈或进行其他活动。
10. 每日晨间（服药前6:00-9:00）及晚间（服药前18:00-21:00）各测量2次，每次测量间隔时间至少1分钟。
11. 连续测量记录7天。
12. 完整记录收缩压（高压）、舒张压（低压）及心率数值，并标注测量日期与具体时间。
13. 就诊时请携带完整血压记录供家庭医生或护士评估。
14. 始终选用经过认证的上臂式电子血压计（勿用手腕式），可咨询护士获取设备选购建议。
15. 所有血压计都应按照制造商的建议定期校准与检查。
16. 未经医生诊察不得自行调整治疗方案。

血压测量记录表

日期:	早晨测量时间:			下午测量时间:		
	高压 PAS	低压 PAD	心率 FC	高压 PAS	低压 PAD	心率 FC
第一次测量						
第二次测量						

作者: Daniel Niño, Lucas Mengual 以及 Ernest Vinyoles
内容审查: CAMFiC高血压工作小组
编辑审查: CAMFiC健康教育小组
翻译: Yao Xiao