

如何使用電子血壓計

如何在家中量度血壓？

- 市面上有多種電子血壓計，讓用者自行在家中量度血壓，有助自我監測血壓度數。在診所和家中量度的血壓度數出現差別的情況很普遍，因此家中的血壓度數亦有助醫生準確診斷及調較降血壓藥物。
- 要確保血壓度數準確，必需留意量度的方法，以下是一些關於選擇血壓計以及正確量度血壓的小貼士：

如何選擇血壓計

血壓計的設計：

- ◆ 一般電子血壓計可用於手臂或手腕。由於手臂式血壓計比較準確，所以較為適合。另外，不建議採用手指式血壓計。

血壓計袖帶的尺寸：

- ◆ 血壓計袖帶有不同的尺寸，應注意袖帶尺寸是否適合你的手臂，因為使用不合適的袖帶會量度出不準確的度數。
- ◆ 袖帶的寬度應覆蓋手臂長度三分之二，袖帶的長度則應足夠完全圍繞手臂。手臂較粗或肥胖的人士可能需要使用尺寸較大的袖帶。

血壓計的準確度：

- ◆ 操作血壓計前，應先仔細閱讀說明書和按照指示操作。
- ◆ 血壓計應作定期保養維修及進行校對。
- ◆ 在家中量度的血壓度數可能與在診所量度的度數有出入。如有疑問，可攜同家用血壓計應診，以檢查其準確度。

量度血壓的正確方法

量度血壓時，應考慮以下幾點：

- ◆ 每天差不多同一時間量度，建議早上及晚上量度。
- ◆ 選擇一個寧靜的環境。
- ◆ 避免在感到不適、寒冷、焦慮、壓力、疼痛或憋尿時量度。

量度血壓前：

- ◆ 在量度血壓前的30分鐘，避免進食、飲用含咖啡因的飲料(例如茶、咖啡)、運動及吸煙。
- ◆ 穿着鬆身、舒適的衣服。
- ◆ 放鬆休息5分鐘，期間避免做任何活動(如看電視)。

量度血壓：

- ◆ 選擇穩固及高度適當的桌椅。
- ◆ 靠着椅背舒適地坐下，保持放鬆。
- ◆ 確保手臂承托於心臟同一水平。
- ◆ 雙腳平放在地上，不要交叉雙腿。
- ◆ 捲起衣袖，露出手臂，再以袖帶包捲手臂。袖帶圍繞手臂於**手肘窩上2厘米** (約可平放兩隻手指的闊度)，喉管向下並放於手臂的正前方，使感應器處於正確位置。拉動袖帶的末端使袖帶可穩固地包圍手臂。袖帶鬆緊度要適中，袖帶與手臂之間應可**放入兩隻手指**，同時，充氣時皮膚不應有捏痛的感覺。
- ◆ 量度前稍等片刻，讓身心平靜，然後才按鈕開始量度血壓。量度的整個過程中，保持放鬆和安靜。
- ◆ 血壓計會自行充氣，然後慢慢放氣。完成量度後，顯示屏會顯示出「上壓」、「下壓」及「脈搏」等數字。
- ◆ 量度血壓後，把袖帶完全鬆開，並將度數紀錄。
- ◆ 如對度數有懷疑，可於休息1分鐘後再量度一次。



記錄血壓度數：

- ◆ 每次量度血壓都要記錄度數，以持續監測血壓。
- ◆ **每次**覆診時，緊記攜同家居血壓記錄以供醫護人員跟進。
- ◆ 如有任何疑問，應請教醫生或護士。