

如何使用電子血壓計量度血壓

甚麼是高血壓？

- 血壓是血液對血管壁所產生的壓力，心臟收縮時叫「收縮壓」或者「上壓」；而放鬆時就叫「舒張壓」或者「下壓」。
- 高血壓是一種慢性疾病，就成年人來說，高血壓是指收縮壓或上壓持續處於140毫米水銀柱(mmHg)或以上，或舒張壓或下壓持續處於90毫米水銀柱(mmHg)或以上。一般成年人應把收縮壓及舒張壓分別維持低於120毫米水銀柱(mmHg)及80毫米水銀柱(mmHg)的水平。
- 定期和準確量度血壓有助及早發現高血壓及控制病情。十八歲或以上成年人應至少每兩年量度血壓一次(75歲以上的人士，每年檢查一次)。量度血壓的頻密程度，需要因應血壓水平、年齡、患冠心病的綜合風險以及醫生的建議而調整。

如何在家中量度血壓？

- 現時市面上有多種家用電子血壓計，讓用者自行量度血壓。有助自我監測血壓指數。
- 然而，必需注意正確量度血壓的方法，否則可能會得出錯誤的度數，引致不恰當的治療。
- 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，所以較為合用。另外，手指式血壓計便不建議採用。

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。有關選用血壓計的建議，可向醫生或供應商查詢。

血壓計的準確度：

- ◆ 應選用經臨床驗證的血壓計。並於操作血壓計前，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。
- ◆ 在家量度的血壓度數可能會與於醫生診所量度的結果有出入。如有疑問，可攜同家用血壓計應診，讓醫生協助檢視你所用血壓計的準確度。

如何量度出正確的度數

量度血壓時，應考慮以下幾點：

- ◆ 每天差不多同一時間量度。
- ◆ 選擇一個寧靜的環境。
- ◆ 不要在感到不適、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，不要運動、吸煙、進食或飲用含咖啡因的飲料（例如茶或咖啡）。
- ◆ 穿着鬆身、舒適的衣服。
- ◆ 放鬆休息5分鐘，期間不要做分心的活動（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)，喉管要放於手臂的正前方，使感應器處於正確量度的位置。拉動袖帶的末端使袖帶可均勻及穩固地包圍手臂。袖帶鬆緊度要適中，其上方應可放入兩隻手指，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。
- ◆ 在首次量度血壓後，把袖帶完全鬆開，並記錄度數。
- ◆ 休息後再量度血壓一次。兩次量度之間相隔1至2分鐘。

記錄血壓度數:

- 應記錄最後兩次量度得出的平均度數。倘若前兩者相差超過10毫米水銀柱 (mmHg)，應再量度一次然後取其平均數。
- 每次量度血壓都要記錄度數以持續監測血壓。
- 覆診時，攜同血壓紀錄以供醫護人員參考。
- 如有任何疑問，應請教醫生或護士。