

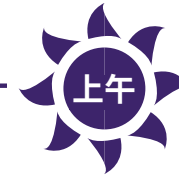
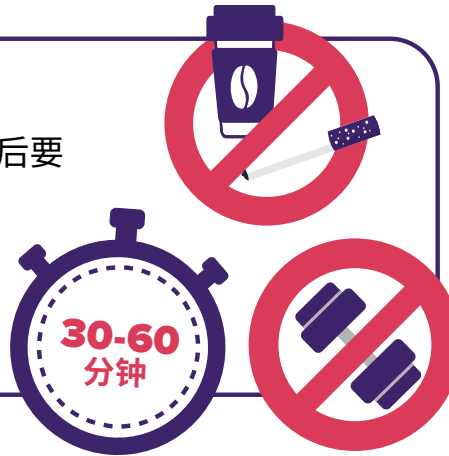
# 在家量血压 Measuring Your Blood Pressure at Home

静坐在椅子上，不要说话，至少要坐5分钟

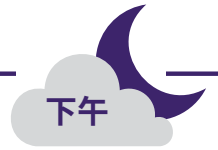


测量血压时：

- 喝咖啡或吸烟后要等待60分钟
- 运动后要等待30分钟



在早餐和服用降压药之前，至少测量两次血压，间隔1分钟。

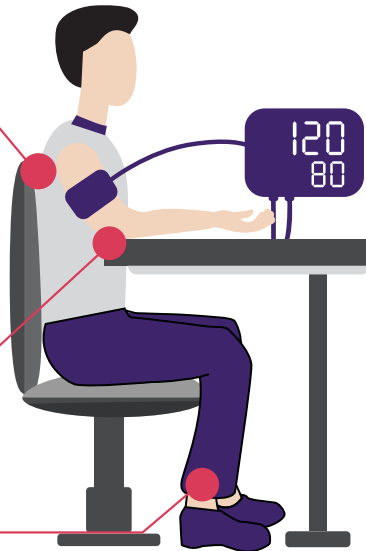


在晚餐后2小时再次测量（如果每天需要测量两次）。

- ✓ 坐下来测量
- ✓ 背部有靠背

- ✓ 手臂裸露，不要悬空
- ✓ 使用的袖带尺寸要适合您手臂
- ✓ 袖带的中部与心脏处于同一高度
- ✓ 按照制造商的说明佩戴袖带

- ✓ 测量前或测量中不要说话或移动
- ✓ 双腿不要交叉
- ✓ 双脚平放在地上



如果您测得的高压/低压读数异常，等待5分钟后再次测量



如果出现以下情况，请联系您的肾脏诊所团队或家庭医生：

- 在几次读数中，血压高于/低于目标值（高压或低压数字）超过10毫米汞柱(mm Hg)



如果出现以下情况，请立即就医：

- 突然发生或出现胸痛、气短、头重脚轻/头晕、视力改变或说话困难等新的症状或症状恶化；或
- 即使没有症状，但血压超过180/110毫米汞柱(mm Hg)

做好记录，带去诊所



我的目标血压：

----- / -----

\* 改编自加拿大高血压协会 (Hypertension Canada), 特此致谢