

阿老表，云小康教您怎么在家测血压！

作者：时间：2024-06-17









手指式电子血压计



水银柱血压计



腕式电子血压计



上臂电子血压计

市场上常见的血压计有以上四种。上臂式电子血压计比较适合在家自己测量血压使用，测量方法比较简单，也相对比较准确。

买血压计的时候，需要检查产品是否医疗器械注册证号，到正规的药店或者医疗器械销售商店购买。

注意，测量前半小时不能做这些事情哦！



剧烈运动



进食



吸烟

用降压药治疗高血压
的患者除外



饮用含咖啡或
茶的饮料



服用影响血压的
药物

测量前要做到！



休息5分钟



提前上厕所,排空膀胱

测量要点





看清读数，做好记录

日/月	早上 6-9 点				18-21 点			
	第一次	第二次	第三次	平均值	第一次	第二次	第三次	平均值
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								





云小康提醒

如果你的血压还未达标或者不稳定，需要做到：

1. 每天选择早上或晚上固定时间点测量血压；
2. 每次测量2-3遍，间隔1-2分钟，记录测量值。
3. 连续测量7天，到乡卫生院复诊的时候要带上记录的血压值，作为参考。

如果你的血压已经稳定，请您做到：

- 1.每周固定一天，选择早上或晚上固定时间点测量血压；
- 2.每次测量2-3遍，间隔1-2分钟，记录测量的血压值。
- 3.如有血压异常，及时到乡卫生院复诊。

本文审核：
云南省阜外心血管病医院心血管内科
关淇帆医生

参考文献：

- [1] 中国高血压防治指南修订委员会. 2019 中国家庭血压监测指南[J]. 中国循环杂志, 2019, 7(34):635-639.
- [2] 中国医师协会高血压专业委员会. 家庭血压监测中国专家共识 [J]. 中国临床医生, 2012, 40(9):69-72.
- [3] 国家心血管病中心. 高血压防治必备知识入门篇[z].2021.9.



云南省健康与发展研究会 www.yhdra.org

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868