

## 在家怎么测血压？正确姿势学起来！

作者：时间：2024-10-20

是不是  
医院测的血压更准确？  
  
是不是  
自己买的血压计不够精准？  
  
但其实  
真相是  
  
.....  
  
在家测血压  
更能反映真实血压状况！

34 · 中国循证指南共识 ·

《中国医学前沿杂志（电子版）》2021年第13卷第3期



DOI : 10.12037/YXQY.2021.03-08

## 2020中国动态血压监测指南

中国高血压联盟《动态血压监测指南》委员会

**【摘要】** 高血压是心脑血管疾病的重要危险因素。动态血压监测已成为识别诊断高血压、评估心脑血管疾病发生风险和降压疗效、指导个体化降压治疗不可或缺的检测手段。《2020中国动态血压监测指南》对2015年发表的《动态血压监测临床应用中国专家共识》进行了更新，详细介绍了动态血压计的选择与监测方法、动态血压监测的结果判定与临床应用、动态血压监测的适应证、特殊人群动态血压监测、社区动态血压监测应用及动态血压监测临床应用展望，旨在指导临床实践中动态血压监测的应用。

**【关键词】** 动态血压监测；血压管理；高血压；指南

 公众号 · 云康学苑

《2020中国动态血压监测指南》发布，指出诊室测量血压会出现“白大衣性高血

压”或“白大衣性未控制高血压”，在家监测血压才能发现“隐匿性高血压”或“隐匿性未控制血压”。因为人的血压受环境影响很大，在家才是每个人日常最真实的生活环境和状态，所以在家监测血压更能反映血压的真实状态。

同时，是不是去医院才发现，医生也用电子血压计？好像与家里的还是同一款，所以只要选择上臂式电子血压计，测量方法正确，精准度都差不多的，别去纠结啦！

那么，云小康再重复一下在家测量血压的正确姿势，以下内容请好好保存哦！

## 01 测量时间

最好在每天早上起床后1小时内。如果晚上测量，要选择临睡前的时间。每天要测量2-3次，每次至少间隔1分钟。

## 02 注意事项

### 测量前



休息5分钟



提前上厕所，  
排空膀胱

## 注意，测量前半小时不能做这些事情哦！



剧烈运动



进食



吸烟



饮用含咖啡因或  
茶多酚的饮料



用降压药治疗  
高血压的患者除外

服用影响血压  
的药物

### 03 正确姿势



安静放松

手掌朝上

双脚放平

### 04 记住要点



## 05 视频学习

敬请关注微信公众号“云康学苑”，获取相关演示视频

感谢志愿者魏鸿宇出镜为大家拍摄视频

其实，在家自己监测血压比去医院更方便，人也更放松，测出来的血压才更接近正常血压，为了鼓励大家在家自己监测血压，国家还出台了《2019中国家庭监测血压指南》，上面可就讲得更专业啦！如果有需要这个专业文件的小伙伴，可以私信云小康哦！

绘画：张楠鑫

拍摄：魏鸿宇

撰稿：刘慧群

审核：邓睿 赵滢



云南省健康与发展研究会 [www.yhdra.org](http://www.yhdra.org)

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868