

高血壓防治

《正確測量血壓的方式》



1 測量前要先將手臂上的衣物脫下，休息5分鐘

2 血壓計、手臂與心臟齊高，手掌向上

3 第一次測量需左、右手皆測，以較高值為準

4 在沐浴、飯後半小時內不要測量

5 每天固定環境及時間測量，並且做記錄

《血壓數值的意思》

	收縮壓 (mmHg) 高的	舒張壓 (mmHg) 低的
正常血壓 安全 	<120	<80
高血壓前期 注意 	120-140	80-90
高血壓前期 有危險 	>140	>90

●參考國民健康署、社團法人台灣高血壓學會●

