



确保 准确测量 血压 的技巧

1

测量前 30 分钟内
禁止吸烟、进食或饮水

2

排空
膀胱

3

充气袖带应覆盖上臂至
少 80% 的部分，并放
置在裸露的皮肤上
(不要放置在衣服之外)

4

手臂应放在胸部高
度，肘部应放在心
脏高度

5

支撑背部，双脚平
放在地板上

6

测量期间禁止说
话



如果您的医疗服务提供者没有遵循这些基本步骤来确保准确测量血压，请毫不犹豫地要求他或她遵循正确的血压测量指南。这可能会对您的治疗计划产生巨大的影响。