

準確量度血壓小貼士

1. 選用經臨床驗證的血壓計

- ♥ 選用經臨床驗證的血壓計，並於使用前仔細閱讀說明書，留意使用程序及校準方法。
- ♥ 避免血壓計受到強烈衝擊或震動。如血壓計意外地掉落地上，應聯絡代理商作檢查以確保運作正常。

2. 尺碼合適的袖帶

- ♥ 袖帶必須適合使用者手臂的尺碼，長度必須足夠環繞上臂。
- ♥ 一般隨血壓計附上的袖帶是標準尺碼，適合一般成年人。手臂粗壯或肥胖人士可能需要較大尺碼的袖帶，請向代理商查詢。

3. 放鬆身心

- ♥ 量度血壓之前半小時，應避免做運動、抽煙、飲用咖啡或茶。
- ♥ 最好穿著寬鬆的衣服，衣袖不可過緊。量度前，先休息5分鐘。

4. 手臂姿勢

- ♥ 將手平放在桌上(見圖)，並將衣袖捲起以展露上臂。袖帶圍繞手臂的位置應與心臟保持同一水平。



5. 準確記錄

- ♥ 量度完第一次血壓後，等袖帶完全放氣，再以相同步驟量度第二次血壓，其間相隔最少2分鐘。
- ♥ 為求準確，應參考最少兩次量度所得的平均值。如兩次量度的血壓值有超過5毫米汞柱的差異，應該再量度多1至2次，取其平均值為準。

你亦可透過以下衛生署網頁或熱線獲得更多資料：

1. 中央健康教育組網頁：www.cheu.gov.hk
2. 男士健康計劃網頁：www.hkmenshealth.com
3. 24小時健康教育熱線：2833 0111

血壓計



醫療儀器管制辦公室
電郵：mdco@dh.gov.hk
網址：www.mdco.gov.hk



衛生署

血壓是甚麼？

血壓是指心臟將血液泵入血管時，血管壁所受的壓力，亦是其中一種主要的生命表徵。當心臟收縮時，血管內的血液最多，此時的血壓亦最高，稱為收縮壓，俗稱「上壓」。當心臟舒張時，血管內的血液最少，此時的血壓亦最低，稱為舒張壓，俗稱「下壓」。

世界衛生組織(WHO)對高血壓的定義是：
在休息狀態下，血壓持續地位於140(上壓)/90(下壓)毫米汞柱(mmHg)或以上。



定期量度血壓

高血壓患者若未能有效控制血壓，可能會導致冠心病、中風、視網膜血管病變及腎衰竭等疾病，嚴重的甚至可以致命。然而高血壓未必有明顯徵狀，唯有透過量度血壓才會被發現。因此，即使未被診斷患上高血壓的人士，都應養成定期量度血壓的習慣。

我們建議高血壓患者於剛確診時，及於開始或更改藥物治療期間，每日量度血壓兩次。時間可安排在早上起床時及在晚上睡前。當情況穩定後，患者可按照醫護人員的建議調節量度血壓的次數。透過定時量度血壓，患者可以知道降血壓藥的效果，並可於覆診時向醫生報告，但切勿自行調校藥物的劑量。

至於沒有高血壓病歷的人士，若發現血壓持續高於正常水平，應儘快約見醫生，切勿自行購買藥物服用。

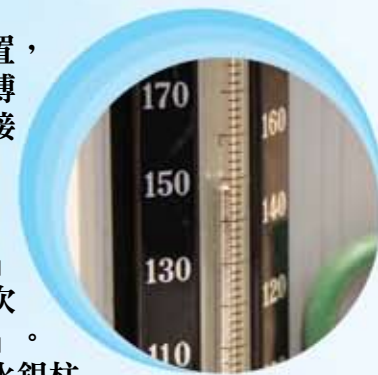


血壓計的種類

常用的血壓計有水銀柱式血壓計及電子血壓計兩種。雖然水銀柱式血壓計量度血壓會較精確，且常被譽為標準的血壓量度工具，但操作則較電子血壓計困難。

水銀柱式血壓計

1. 先將袖帶圍繞在上臂距手肘2至3厘米的位置，然後打氣進入袖帶，直到感覺不到手腕脈搏。這時水銀柱所指示的是「估計上壓」，接着給袖帶放氣並休息約30至60秒。
2. 把聽診器放在手肘肱動脈之上並重新打氣入袖帶，直至水銀柱讀數高出「估計上壓」30毫米汞柱，然後慢慢放氣減壓。當第一次聽到血管音時，水銀柱所指示的是「上壓」。繼續慢慢放氣，當血管音消失或轉弱時，水銀柱所指示的是「下壓」。
3. 注意打氣不可過猛，以免水銀溢出。放氣的速度要慢，以確保量度準確。



電子血壓計

市面有多種類型的電子血壓計，如手臂式、手腕式及手指式電子血壓計，其中以手臂式電子血壓計準確度最佳。

電子血壓計是用電池操作的。組件有袖帶、氣閥及可將血壓轉換成電子訊號的電容式壓力感測器。操作時只需將袖帶縛上，然後按下按鈕，儀器便會自動顯示「上壓」、「下壓」及脈搏數字。

