



測量血壓的步驟

首先要準備一個血壓計及聽診器，一般以水銀血壓計較準確，若在家中水銀血壓計不方便自我監測，則可選擇電子血壓計；但不論您選擇何種工具，都必須定期校正。

一、量血壓前的注意事項

- (一) 每天測量時間最好在同一時間，且在服用降壓藥前測量為最佳。
- (二) 量血壓前 30 分鐘不可抽煙或食用咖啡等刺激性食物，避免情緒亢奮，並且選擇溫暖的室溫(不低於 12°C)，而膀胱脹、說話及噪音都應盡量避免。
- (三) 適當的血壓計壓脈帶(袖套)，需能圍繞上臂 1.5 圈，且能覆蓋 2/3 的上臂長度，其周長必須超過上臂周長的 80%。
- (四) 勿測量禁止治療之手臂，如血液透析瘻管、乳癌或淋巴切除手術側等。

二、量血壓時的注意事項

- (一) 採取平躺或坐於有背靠之座椅，不可交叉雙腳，將測量的手臂放於桌上，使與心臟同一水平面上。
- (二) 手臂不可被衣物緊束，長袖切勿捲起，以平整為主。
- (三) 壓脈帶下緣纏繞於上臂距肘關節上方 1 吋(約 2.5 公分)，壓脈帶與手臂間的寬度約 1 指寬。以食指及中指觸診待測手的肘彎肱動脈處，再將聽診器置於上方。
- (四) 關緊血壓計之充氣囊，將空氣緩慢打入氣囊，直到聽不到脈搏聲後，再多打 20~30 mmHg 的空氣。
- (五) 以每秒鐘 1~2 mmHg 的速度緩慢放氣，一面注視血壓計的讀數，一面傾聽聲音，聽診器傳來的第一聲血壓計上的指數為收縮壓，聲音消失時的指數則是舒張壓。
- (六) 放鬆氣球上之活塞，並放出袋內空氣，取下壓脈帶，即完成測量。



三、特殊測量位置

- (一) 腿部血壓：通常適用於無法監測雙手之患者，除了上述應注意事項，其血壓計壓脈帶（袖套），須以大腿之寬度為主。
- (二) 腕式血壓：適用於肥胖者或因乳腺癌切除腋窩淋巴結之病人。

四、量血壓後的注意事項

- (一) 記錄日期、時間及血壓值。
- (二) 使用兩次或兩次以上之測量結果，以求取平均值，必須鬆開壓脈帶，將空氣擠乾淨，並且兩次測量間必須間隔 2 分鐘以上；若前兩次所測量血壓值差距大於 5 mmHg，則應再測量第 3 次。
- (三) 如果每次測量的血壓值變化太大，最好多量幾次並記錄下來，提供醫師參考。

五、正常血壓與高血壓分期

根據 2015 年中華民國心臟學會(TSOC)和台灣高血壓學會(THS)所訂定成年人之正常血壓及高血壓分期：

- (一) 正常血壓：收縮壓 <120 mmHg 和舒張壓 <80 mmHg。
- (二) 高血壓前期：收縮壓 120~139 mmHg 或舒張壓 80~89 mmHg。
- (三) 單純收縮期高血壓：收縮壓 ≥ 140 mmHg 和舒張壓 <90 mmHg。
- (四) 高血壓分期：
 - 1.第 1 期：收縮壓 140~159 mmHg 或舒張壓 90~99 mmHg。
 - 2.第 2 期：收縮壓 160~179 mmHg 或舒張壓 100~109 mmHg。
 - 3.第 3 期：收縮壓 ≥ 180 mmHg 或舒張壓 ≥ 110 mmHg。

參考資料

Basile, J., & Bloch, M. J. (2014). *Overview of hypertension in adults*. Retrieved from <http://www.uptodate.com/contents/overview-of-hypertension-in-adults?>

Chiang, C. E., Wang, T. D., Ueng, K. C., Lin, T. H., Yeh, H. I., Chen, Y. C. ... Lin,



S. J. (2015). 2015 guidelines of the taiwan society of cardiology and the taiwan hypertension society for the management of hypertension. *Journal of the Chinese Medical Association*, 78(1), 1-47. doi: 10.1016/j.jcma.

2014.11.005

Kaplan, N. M., & Thomas, G. (2014). *Blood pressure measurement in the diagnosis and management of hypertension in adults*. Retrieved from <http://www.uptodate.com/contents/blood-pressure-measurement-in-the-diagnosis-and-management-of-hypertension-in-adults?>

