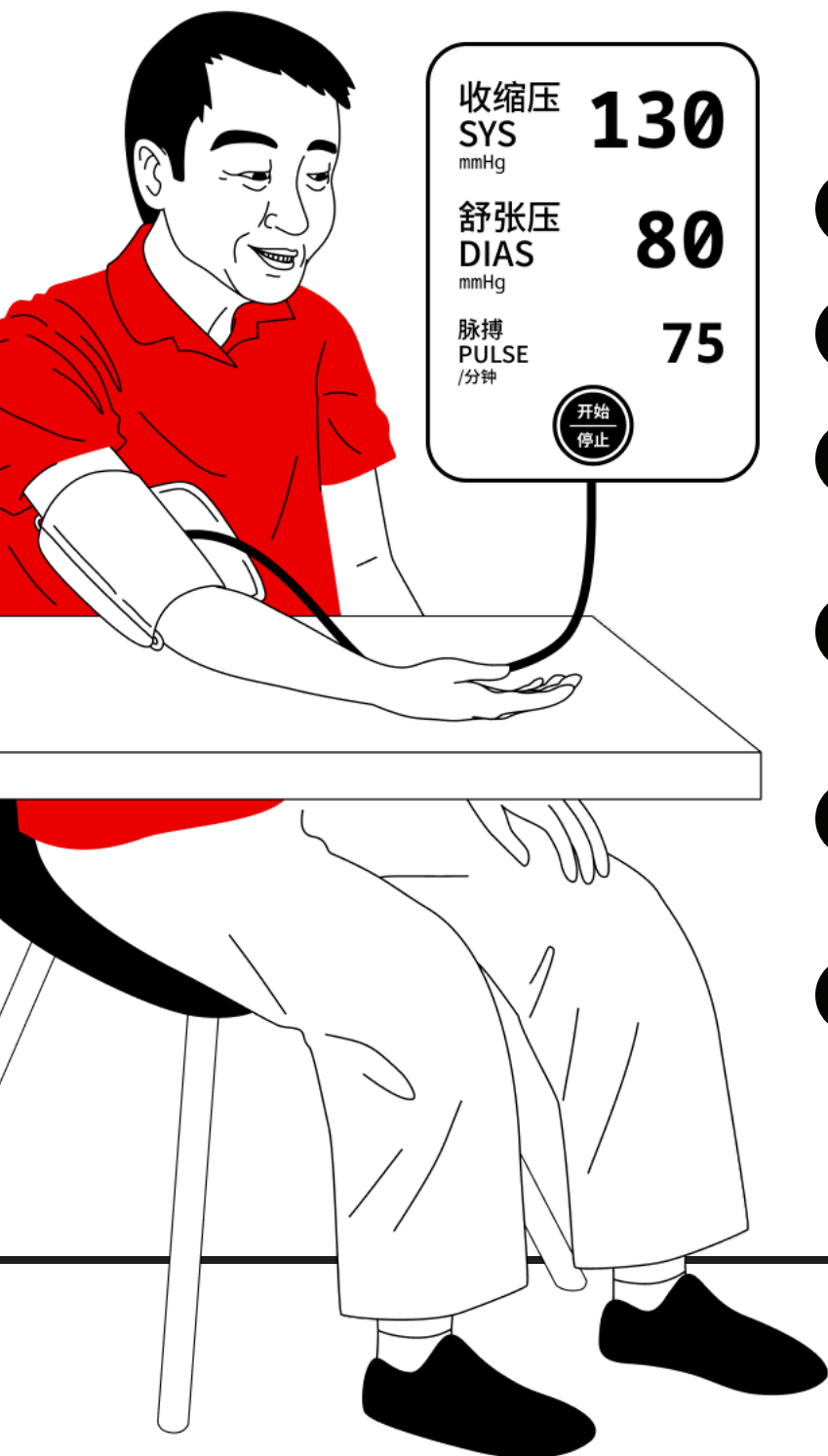


正确测量血压 的 6 个技巧

了解您是否患有高血压的唯一方法
是测量血压。



测量前 30 分钟或更长时间内
不要摄入咖啡因、运动或吸烟。

1

如果需要，可以先去卫生间。

2

坐下来放松 5 分钟。

3

双脚平放在地面上，
双腿或脚踝不要交叉。

4

将血压袖带戴在手肘上方的裸
露手臂上。

5

将手臂放在与心脏或胸部相同
的高度处。

6

不要在测量期间说话。



继续了解高血压

www.bit.ly/lahealth_bp_zh_CN

简体中文 | Simplified Chinese



This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with RAND. RAND is a 501(c)(3) non-profit organization.

