

正確測量血壓 的 6 個技巧

瞭解您是否患有高血壓的唯一方法
是測量血壓。



- * 測量前 30 分鐘或更長時間內不要攝入咖啡因、運動或吸煙。
- 1 如果需要，可以先去洗手間。
- 2 坐下來放鬆 5 分鐘。
- 3 雙腳平放在地面上，雙腿或腳踝不要交叉。
- 4 將血壓袖帶戴在手肘上方的裸露手臂上。
- 5 將手臂放在與心臟或胸部相同的高度處。
- 6 測量期間請勿說話。



繼續瞭解高血壓

www.bit.ly/lahealth_bp_zh_TW

繁體中文 | Traditional Chinese

