

## 一、如何正確量血壓

1. 每天應同一時間，同一臂，測量血壓，作成紀錄提供醫師參考。
2. 建議用手臂式電子血壓計，少用手腕式(較不準確)。
3. 正確測量方法：
  - (1) 測量血壓先靜坐 5 分鐘且前 30 分鐘避免吃東西、運動、抽菸、喝咖啡或茶等刺激性飲料。
  - (2) 穿著寬鬆衣服，衣袖不可太緊。
  - (3) 採坐姿量血壓，雙腳平放在地板上，不要翹腳，手臂位置與心臟同高。
  - (4) 血壓計的壓脈帶置手肘上 1-2 公分，感應點應對手臂內側脈搏搏動點。
  - (5) 壓脈帶不可以太鬆或太緊，以可水平塞近兩根手指為宜。
  - (6) 若需重新測量血壓，應鬆開壓

- 脈帶，休息至少 2 分鐘再測量。
- (7) 兩手血壓值不同時，以較高的一側為準。



圖出自：國民健康署

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
電話：(02)2708-1166

107.05 制、112.05 檢



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

## 正確量測血壓護理指導

現代醫療，傳統照顧