

技巧和提示： 监控您的血压

在您测量血压之前：

- ♥ 很多事情都会让您的血压在短时间内升高。确保您不需要上厕所，且您刚刚没有享受过一顿大餐。不要在饮用咖啡或吸烟后 30 分钟内测量血压。
- ♥ 穿宽松的衣服，比如短袖 T 恤，这样可以方便您舒适地向上撸袖子。
- ♥ 始终用同一只手臂测量血压，因为每只手臂的读数都会略有不同。如果可能，请使用医生或护士测量血压时使用的手臂。
- ♥ 测量之前，休息五分钟。您应该坐在一个安静的地方，最好是在桌子旁，手臂放在稳定的表面上，双脚平放在地面上。
- ♥ 确保您的手臂有支撑，并且手臂周围的箍带与您的心脏齐平。您可能需要用垫子支撑您的手臂，以确保手臂处于正确的高度。您的手臂应该处于放松，而不是紧张状态。

有关如何测量自己的血压的更多帮助，请在[此处](#)观看英国心脏基金会的视频

