



測量血壓的步驟

在家準備一台血壓計及血壓紀錄本，記得血壓計必須定期校正，以確保血壓量測的準確性。

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。

台灣高血壓學會提出「722」（諧音「請量量」）居家血壓量測口訣：

「7」連續七天量測。

「2」每天量測 2 次：早上起床後、晚上睡覺前各量一次。

「2」每次量測 2 次：兩次間隔一分鐘，再取平均值。

(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、說話及噪音都應儘量避免。

(三) 適當的血壓計壓脈帶（袖套），長度應能覆蓋 75~100% 的上臂，其寬度必須超過上臂長度的 37~50%。

上臂圍（公分）	23~28	28~35	33~42
壓脈帶長度（公分）	23	28	33

(四) 避開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。

(五) 左、右手的血壓不同，應選擇偏高的那隻手（一般人通常是右手）固定量測。一開始最好多日記錄左、右兩隻手的血壓，之後再選取數值較高的那隻手固定量。

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

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科
諮詢電話：(02)24633330



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。
- (七) 電子血壓計等螢幕出現「0」時，再按「開始」鈕，啟動機器測量，這時手心向上，上臂盡量向測量孔伸出，勿握拳，放鬆心情。

三、特殊測量位置

- (一) 腿部血壓：通常適用於無法監測雙手之病人，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、血壓器的選擇

- (一) 有衛生署字號登記與合格標誌：如「同」字。
- (二) 有售後服務，可定期回店校正。建議水銀式血壓計，3 個月至半年需校正 1 次，電子式血壓計則是半年至 1 年，也必須進行校正，以確保測量的精準度。
- (三) 選擇易操作，數字顯現清晰，電子式隨時準備一組新電池或變壓器。
- (四) 腕式電子血壓計強調方便，但不適用於患有血液循環障礙的病人，比方說糖尿病、高血脂、高血壓等疾病病人，因動脈硬化加速，因此會引起患者末梢循環障礙，這些病人的手腕血壓與上臂的血壓測量值相差較大，得到的數字容易有誤差。



參考資料：

中華民國防高血壓協會（2021，2月20日）· 認識高血壓·

<http://hypertension.org.tw/know.php#start>

衛生福利部中央健康保險署（2018，5月21日）· 健康自主管理-正確量血壓·

<https://health99.hpa.gov.tw/article/146>

鍾芷萍、鄭浩民、劉濟弘、林浚仁、許立奇、紀乃方、李怡慧（2020）· 2020

台灣腦中風學會缺血性腦中風相關之血壓控制指引· 台灣中風醫誌, 2(3),

169-205. [https://doi.org/10.6318/FJS.202009_2\(3\).0001](https://doi.org/10.6318/FJS.202009_2(3).0001)

Stergiou, G. S., Alpert, B., Mieke, S., Asmar, R., Atkins, N., Eckert, S., Frick, G., Friedman, B., Graßl, T., Ichikawa, T., Ioannidis, J. P., Lacy, P., McManus, R., Murray, A., Myers, M., Palatini, P., Parati, G., Quinn, D., Sarkis J., ... O'Brien, E. (2018). A universal standard for the validation of blood pressure measuring devices: Association for the Advancement of Medical Instrumentation/European Society of Hypertension/International Organization for Standardization (AAMI/ESH/ISO) Collaboration Statement. *Hypertension*, 71(3), 368-374. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.10237>

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334-1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>.

護理指導評值：

⊙是非題

1. () 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。
2. () 左、右手的血壓不同，應選擇偏高的那隻手。
3. () 水銀式血壓計，3個月至半年需校正1次，電子式血壓計則是半年至1年必須進行校正，以確保測量的精準度。

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科
諮詢電話：(02)24633330



◎ 選擇題

4. () 測量血壓後的應注意事項何者為正確？
(1)記錄日期、時間及血壓值；(2)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；(3)以上皆是。
5. () 台灣高血壓學會提出「722」代表的意思為何？
(1)連續七天量測；(2)每天量測 2 次；(3)每次量測 2 次；(4)以上皆是。
6. () 每次量測 2 次血壓，需間隔多久時間？
(1)1 小時；(2)10 分鐘；(3)1 分鐘。
- (答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(o) 2.(o) 3.(o) 4.(3) 5.(4) 6.(3)

三軍總醫院 護理部 編印
心臟內科
諮詢電話：(02)24633330