

## 如何在家中测量血压 (How to measure your blood pressure at home)

- 开始测量血压前，请记得先休息 5-10 分钟
- 在安静、放松、干扰最少的环境中测量血压
- 测量血压时应避免说话
- 在测量血压时请使用图片中的方法
- 将读数写入记录表中，并注明测量血压的日期和时间，或将读数输入医生提供的应用程序中
- 测量血压三次，每次相隔 2 分钟，或遵医嘱
- 请参阅医生的指示，了解如何根据血压读数采取适当的措施

改编自美国医学协会为 SOMANZ 制定的《妊娠期高血压指南》

