

如何在家中測量血壓 (How to measure your blood pressure at home)

- 開始測量血壓前，請記得先休息 5-10 分鐘
- 在安靜、放鬆、干擾最少的環境中測量血壓
- 測量血壓時應避免說話
- 在測量血壓時請使用圖片中的方法
- 將讀數寫入記錄表中，並註明測量血壓的日期和時間，或將讀數輸入醫生提供的應用程式中
- 測量血壓三次，每次相隔 2 分鐘，或遵醫囑
- 請參閱醫生的指示，瞭解如何根據血壓讀數採取適當的措施

改編自美國醫學協會為 SOMANZ 制定的《妊娠期高血壓指南》

TRADITIONAL CHINESE

