



家中常備血壓計 抗壓為首第一步

■ 受訪者: 黃群耀醫師 (臺北醫學大學附設醫院心臟內科)

血壓計是測量血壓的儀器，屬於第二等級醫療器材，當有頭暈、胸悶等症狀時，即可使用血壓計測量血壓，釐清是否為血壓異常所導致。對於服用心血管或降血壓藥物之病患，血壓計亦可作為監控服藥狀況的儀器。錯誤的血壓量測方式可能影響測得之血壓值，可能導致誤判病情。為此，特別訪問黃群耀醫師，請醫師傳授量測血壓的正確知識。

血壓計測量時機與方式一字要訣:靜~

量血壓時應注意血壓測量的環境以及受測者的身體狀況，務必在心情平靜且安靜之環境下進行測量，測量前應休息約10分鐘，採坐姿為佳，並確保測量點與心臟心房位置儘量水平，才能測得較準確之血壓值。勿於沐浴後、飯後或於運動過後測量血壓，以免錯估血壓值。

量血壓應注意事項

民眾使用血壓計最常發生的錯誤是壓脈帶擺放的位置錯誤或未先適當休息後再進行測量。測量血壓可分別於手腕或手臂處測量，如於手臂處測量，應將壓脈帶置於肘窩下約2公分處，如於手腕處測量，則置於手腕位置，不論於何處測量，皆應注意壓脈帶的寬度及擺放的位置，避免過鬆或過緊。部分民眾會因為不滿意測量出的血壓值而重複測量，如需測量第二次血壓，應休息五分鐘左右後再測量較為妥適。

左臂及右臂測得之血壓值可能不相同，原則上採用血壓值較高一側作為參考值，並長期量測同一側之血壓。若兩臂量出之血壓值差異過大，則可能有其他的病理狀況，應儘速向醫師諮詢。

測量血壓三時段，定期校正才精準

量血壓的時間點因人而異，一般測量血壓的結果，早上相對較低，午間至傍晚期逐漸升高，夜間睡覺前後則又緩慢下降，所以較適合於下午時段測量血壓；部分病患比較特殊，清晨的血壓較高，這些患者容易於清晨時中風。

因此，高血壓病患應於家中備妥血壓計，並固定於起床後、傍晚、睡前測量血壓，以利追蹤比較。目前居家大部分使用的都是電子血壓計，電子血壓計的準確度與水銀血壓計差異不大，但是在使用一段時間後可能會有不準確的問題，所以要定期送回經銷商進行校正。

監控血壓不再是長者的專利

近年來由於國人飲食習慣改變，重口味及速食文化導致體型增胖、BMI值增高等現象，皆已證實與罹患高血壓有關，醫師建議除了定期的健康檢查追蹤血壓外，應將血壓計視為家中必備的醫療器材，並於發現血壓異常時，儘速就診。

要注意「血壓計」是第二等級醫療器材，購買時要「認證照」，也就是要認明產品包裝上的「醫療器材許可證」以及購買地點的「藥商許可執照」，使用時要「看說明」，也就是要依照產品說明書的指示使用產品，才能發揮產品最好的效能。除此之外，還要定期校驗才能確保使用的精準度。如果使用後有發現醫療器材品質不良，或因使用醫療器材引起不良反應，請立即通報衛生福利部醫療器材不良反應通報系統，通報專線02-2396-0100，網站：<http://med-watch.fda.gov.tw>。