



患者及照护者教育

# 如何在家监测血压

本信息介绍了如何在家监测血压，这属于 MSK 医疗照护事宜的一部分。您的医疗团队将向您介绍如何设置和使用他们为您提供的血压机。

您在家测量的血压值将有助于医疗团队对您的医疗照护安排做出决策。这些数值有助于诊断高血压。如有需要，他们还可以利用您的家庭血压测量结果对降压药物进行调整。

开始之前，您应该已经设置好血压监测设备。请遵循收到的指导说明进行操作。

## 使用血压监测设备之前

测量血压前：

- 以坐姿安静休息至少 5 分钟。
- 确保您的血压监测设备与心脏处于同一高度。
- 确保双腿分开，背部挺直。

使用血压监测设备测量血压。

## 查看结果

查看血压读数与下图（见图 1）的匹配情况。

图 8. 血压图



图 1. 血压图

## 何时电话联系您的医疗保健提供者

请遵循护士给您的相关指示。您的医疗团队可能会告诉您，如果出现新的症状或症状加剧应打电话联系他们，例如有以下感觉：

- 头晕
- 感觉头昏眼花
- 胸痛
- 呼吸短促
- 心悸（感觉心跳过快、过猛）
- 腿部、脚踝或双脚肿胀
- 咳嗽
- 血压或心率变化

## 重要信息

- 您的心脏病医生（心脏医生）和医疗团队的其他成员将为您提供指导。他们会告诉您在家测量血压的频率和时间。
- 您的医疗团队不会在您发送结果的同时查看结果。您必须立即致电您的心脏病医生办公室，告知任何需要注意的变化。
- 您的医疗团队将在不同时间查看您的血压读数。
- 如果您有任何疑问，请联系您的心脏病医生办公室。
- 唯一有权使用血压监测设备的人是您本人。请勿与家人或朋友共用。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How To Monitor Your Blood Pressure at Home - Last updated on January 31, 2025  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利