



# 准备您的预约

为了准备您的预约，请务必：

1. 先服用当天的药物。
2. 如果您有家用血压计，请随身携带。
3. 带上您的血压记录册。
4. 带上所有药物的完整清单（包括非处方药、维生素和草药补充剂）。
5. 带上笔和纸做笔记。

## 在您的预约之前

您多久检查一次血压？

- 每天
- 大约每周一次
- 大约每月一次
- 很少
- 绝不

如果测量血压，您会做记录吗？

- 会
- 不会

您是否服用处方药物？

- 是
- 通常
- 有时
- 否

## 在您的预约期间

在预约期间，我想讨论（选择所有适用项）：

- 我的药物
- 在家检查我的血压
- 减少饮食中的盐含量
- 加强锻炼
- 管理我的体重
- 戒烟
- 控制我的酒精摄入量

我很难控制血压，因为（选择所有适用项）：

- 我不喜欢药物给我带来的感觉
- 我在获取药物方面遇到困难
- 我在改变饮食方面遇到困难
- 我不能轻松锻炼
- 很贵
- 我有压力
- 我感觉不舒服



Mount Sinai

# 准备您的预约

为了减少饮食中的盐含量，我想（选择所有适用项）：

- 买低钠食物
- 加盐前尝一下味道
- 使用无盐香料/香草
- 检查钠含量标签
- 更经常在家做饭

## 您的预约要点

今天我的血压是：

—

mm Hg

- 正常血压
- 血压升高
- 1 期高血压
- 2 期高血压

	收缩压	舒张压
正常血压	<120	<80
血压升高	120-129	<80
1 期高血压	130-139	80-89
2 期高血压	≥140	≥90

我的高血压行动计划

笔记



**Mount  
Sinai**

## 准备您的预约

## 如何测量血压：

1. **请将身体调整到舒适的姿势：**在测量血压的前两分钟，请将身体调整到舒适的坐姿，并将双脚平放在地面上。
2. **请将手臂放在合适的位置：**将手臂放在桌面上，使血压计袖套与心脏的高度相近。
3. **请写下您的血压值：**使用本页底部的记录表。每次前往医生处就诊时，请携带本记录表。

## 初次血压读数

—

mm Hg

## 血压目标

—

mm Hg

日期：

## 血压水平

类别	诊所测量血压		居家自测血压
	收缩压	舒张压	
正常血压	<120	<80	<120/80
血压升高	120-129	<80	120-129/<80
第 1 期高血压	130-139	80-89	130-139/80-89
第 2 期高血压	≥140	≥90	≥135 和/或≥85

备注：

## 我的个性化血压管理方案

目标	行动	时间安排

### 血压测量需在每日相近时间进行：


注意：请勿在摄入咖啡因的两小时内测量血压

- 早上测量**两次**血压。
- 下午晚些时候测量**两次**血压。

### 如何测量血压：

1. **请将身体调整到舒适的姿势：**在测量血压的前两分钟，请将身体调整到舒适的坐姿，并将双脚平放在地面上。
2. **请将手臂放在合适的位置：**将手臂放在桌面上，使血压计袖套与心脏的高度相近。
3. **请写下您的血压值：**使用本页底部的记录表。每次前往医生处就诊时，请携带本记录表。

### 我的血压目标：

	mm Hg
---	-------

### 我的每日血压测量读数：

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

请使用此饮食日记来帮您记录饮食。为帮您做出使身体更加健康的选择，努力实现您的血压目标，您的服务提供者也会与您一起检查此日记。

星期一	
当日时间	饮食内容

星期二	
当日时间	饮食内容

星期三	
当日时间	饮食内容

星期四	
当日时间	饮食内容





虽然家用血压计对检查您的健康情况尤为重要，但是许多保险公司并不承保购买家用血压计的费用。

以下贴士可帮助您选择适合您的血压计：

- 避免选择手腕式血压计
- 使用布卷尺缠绕上臂中间部位（肘部和肩部之间）进行测量，并根据此测量结果选择合适的袖套尺寸
- 购买经过验证的血压计，以确保可以进行准确的测量
- 价格更昂贵的血压计不一定测量效果更好
- 如果下方列表中没有您使用的仪器，请联系医生以安排到护士处就诊，以将您的仪器与有效的诊所仪器进行比较
- 每周您应进行 3 至 7 天的测量，每天早晚各测量两次，然后将数值记录在您的血压记录表中，用以您的医生进行复查

## 建议使用的仪器

来源: [validatebp.org](https://validatebp.org)

品牌	名称	型号	图片	袖套尺寸	价格 (截至 2022 年 12 月)	购买渠道 (截至 2022 年 12 月)
OMRON	3 Series®	BP7100 HEM-7311		成人 (22-42 cm)	\$34.52- \$55.50	<a href="https://bit.ly/omron3series">https://bit.ly/omron3series</a>
Welch Allyn	Welch Allyn Home® Blood Pressure Monitor, 1700 Series	H-BP100SBP		标准 (22-42 cm) XL (40-54 cm) XS (15-24 cm)	\$99.99	<a href="https://bit.ly/welchallyn1700">https://bit.ly/welchallyn1700</a>
GreaterGoods	Greater Goods BP	0040、 0604、0664		标准 (22-42 cm)	\$39.95- \$67.88	<a href="https://bit.ly/gretergoodsbp">https://bit.ly/gretergoodsbp</a>

以上仪器仅为本院推荐选择的仪器。市场上还有更多经过验证的可使用仪器。您可在 [validatebp.org](https://validatebp.org) 找到更多经过验证的家用血压计。

# 管理您的血压

高血压很危险，它会使您患心脏病和中风的风险更大。



**请定期检查血压。** 高血压通常没有任何症状，经常只能通过常规检查才能发现。

正常血压为 **120/80 或更低**

如果您的血压很高，请咨询西奈山医生，了解您们如何共同努力降低血压。这可能包括生活方式的改变或药物治疗。

做出健康的选择有助于保持血压正常。它还可以帮助降低过高的血压。



## 吃健康食品

吃蔬菜、水果和全谷物。限制肥肉和全脂乳制品的摄入。



## 限制饮酒

每天饮酒量不要超过 1-2 杯。



## 每天锻炼身体

寻找您喜欢的锻炼方式，例如和朋友一起散步。



## 避免过咸的食物

这包括预包装、加工和预制食品。在家做饭而不是出去吃饭。



## 不要吸烟

这包括电子烟笔和电子烟



## 减轻您的压力

确保您有足够的睡眠，并找时间放松并做您喜欢的事情。