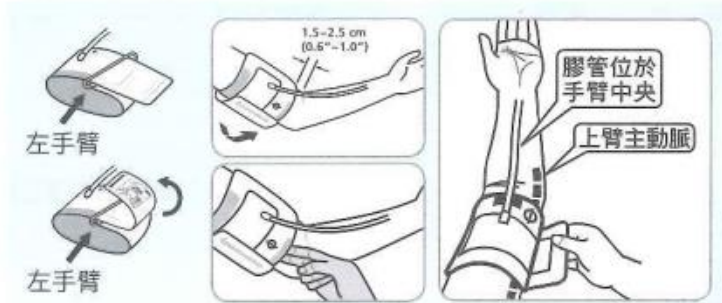


# 央北社宅血壓監測站

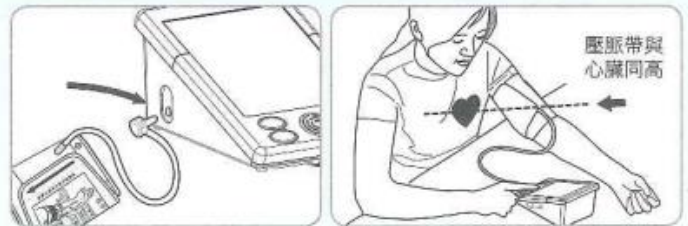


## ID 壓脈帶的正確使用方法

1. 將左手手掌朝上，把手臂穿過壓脈帶的圓圈中，此時膠管朝向手掌，膠管的位置大約位於手臂的中央，並請將動脈記號 對準於手臂內側之主動脈上。



2. 將壓脈帶調整到手肘上方1.5~2.5公分處，然後粘上壓脈帶(舒適的纏繞於手臂上，約留1至2個手指的空間)。
3. 如果壓脈帶纏繞後，若是箭頭落在長條形的臂帶適用範圍記號的範圍外，這就表示您需要其他尺寸的壓脈帶來測量。請向經銷商詢問有關於其他尺寸壓脈帶的相關訊息。
4. 最後，將壓脈帶膠管的連接插頭牢固插入血壓計本體，確定完整插入，並確定壓脈帶中心點與心臟同高，準備測量。



## 注意事項：

1. 量血壓之前最好在安靜環境中靜坐 5-10 分鐘以上
2. 量血壓前的半小時內不可以喝茶、咖啡、可樂或吃起士、抽菸等，因為這些東西含有刺激性物質
3. 有服用降血壓的藥物，也要在吃藥前量測
4. 量血壓 7 個重點：

不交談、挽袖測量、壓脈帶不低於心臟

腰部挺直、不憋尿、不翹腳、腳底自然垂放