

掌握健康

量了再上

您有量對
血壓嗎？

量血壓注意事項



休息5~10分鐘

腰挺直

不翹腳

雙腳自然垂放

不憋尿

不交談

挽袖測量

壓脈帶與心臟同高

血壓值參考

期數參考	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
正常	120	及	80
高血壓前期	120-139	或	80-89
第1期高血壓	140-159	或	90-99
第2期高血壓	160-179	或	100-109
第3期高血壓	≥180	或	≥110



環安衛中心關心您的健康