

# 如何正確使用電子血壓計

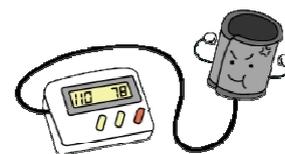
請張貼於佈告欄

健康中心 105 年 06 月健康焦點



依據國民健康署 102 及 103 年「國民營養狀況變遷調查」資料顯示，臺灣約有 457 萬人罹患高血壓，其中 18 歲以上的民眾，大約每 4 人就有 1 人有高血壓。血壓越高，發生心肌梗塞、心臟衰竭、中風、腎臟病（甚至需要洗腎）的機會越大，通常是因為沒有配合適當的治療所致。建議高血壓病患定期使用血壓計監測血壓，並注意每天的血壓變化，避免相關疾病惡化。

一般常見血壓計可分為水銀式血壓計及電子血壓計，目前民眾普遍使用的是電子血壓計。在醫療院所、公家機關、私人機構、衛生所、公園、大賣場，處處可見電子血壓計讓民眾隨時可以測量血壓。



## (一) 電子血壓計正確使用方法

1. 使用電子血壓計之前，一定要先看清楚使用說明書，確認使用步驟及電源供應無虞後才開始使用。
2. 量測前 30 分鐘內，請儘量不要食用刺激性的食物（如酒類、咖啡等）、快走或劇烈運動，先放鬆心情坐著休息 5-10 分鐘再測量。
3. 測量時手臂應支撐在與心臟同高的位置。
4. 每天最好儘量固定一個時間測量。
5. 量測完畢後，記得將血壓值記錄下來，方便以後跟醫師討論。

## (二)電子血壓計選購方式：

電子血壓計以醫療器材管理，購買前應認明產品包裝上是否有刊載衛生福利部核准之「醫療器材許可證字號」（例如：衛署醫器輸（製）字或衛部醫器輸（製）字第○○○○○○號），並至領有衛生局核發之「藥商許可執照」之店家購買；此外應看清產品包裝是否有完整標示內容，包括廠商名稱、地址、品名，並確認製造日期等資訊，以確保產品品質。

如需查詢藥物許可證產品相關資料，可至食藥署網站之藥物許可證資料庫查詢連結：食藥署網站首頁 <http://www.fda.gov.tw> >業務專區>醫療器材>資料查詢>醫療器材許可證資料庫>西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢）。

資料轉載藥物食品安全週報