血压类别	收缩压 毫米汞柱 (上方数字)	舒张压 毫米汞柱 (下方数字)
正常	低于 **120** 和	低于 **80**
偏高	**120-129** 和	低于 **80**
第 1 期 高血压	**130-139** 或	**80-89**
第 2 期 高血压	**140** 或以上或	**90** 或以上
高血压危机 (立即拨打 911 或致电您的医生。)	高于 **180** 和/或	低于 **120**

对于大多数成年人而言，理想的血压数值为收缩压低于 120，舒张压低于 80。请向您的医疗服务提供者咨询您自己的血压目标以及多久检查一次。

我的血压目标是：

低于 收缩压

低于 舒张压

我的服务提供者希望我的检查时间为：

☐ x 每天　☐ x 每周

☐ 在早晨　☐ 在晚上

☐ 在下午　☐ 用药前

我的医疗服务提供者：

姓名: _____

电话: _____

血压跟踪日记

日期和时间		我的血压 收缩压/舒张压
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

日期和时间		我的血压 收缩压/舒张压
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

日期和时间		我的血压 收缩压/舒张压
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

准确的血压读数非常重要。在测量之前:

- 在测量前至少 30 分钟内不要喝咖啡或其他含咖啡因的饮料、不要饮酒、也不要吸烟或吸电子烟。
- 在测量前先上厕所。膀胱充盈会影响读数。
- 坐着时背部要有支撑、双脚平放于地面、并且手臂支撑在桌子或扶手上。测量前休息 3-5 分钟。

Washington State Department of HEALTH

DOH 345-274 May 2025 CS Simplified Chinese

如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士，请拨 711 (Washington Relay) 或发送电子邮件至 doh.information@doh.wa.gov。