

在取得读数之前

当我在家里开始测量血压之前要知道些什么？

在取得我的胆固醇读数之前要知道什么？

在测量我的血糖水平之前要知道什么？

参考

当我在家里开始测量血压之前要知道些什么？

您的血压（BP）可能受到许多因素的影响。如果您在家中检测您的血压，以下提示可能对获取准确读数有用。¹⁻³



1. 入门指南

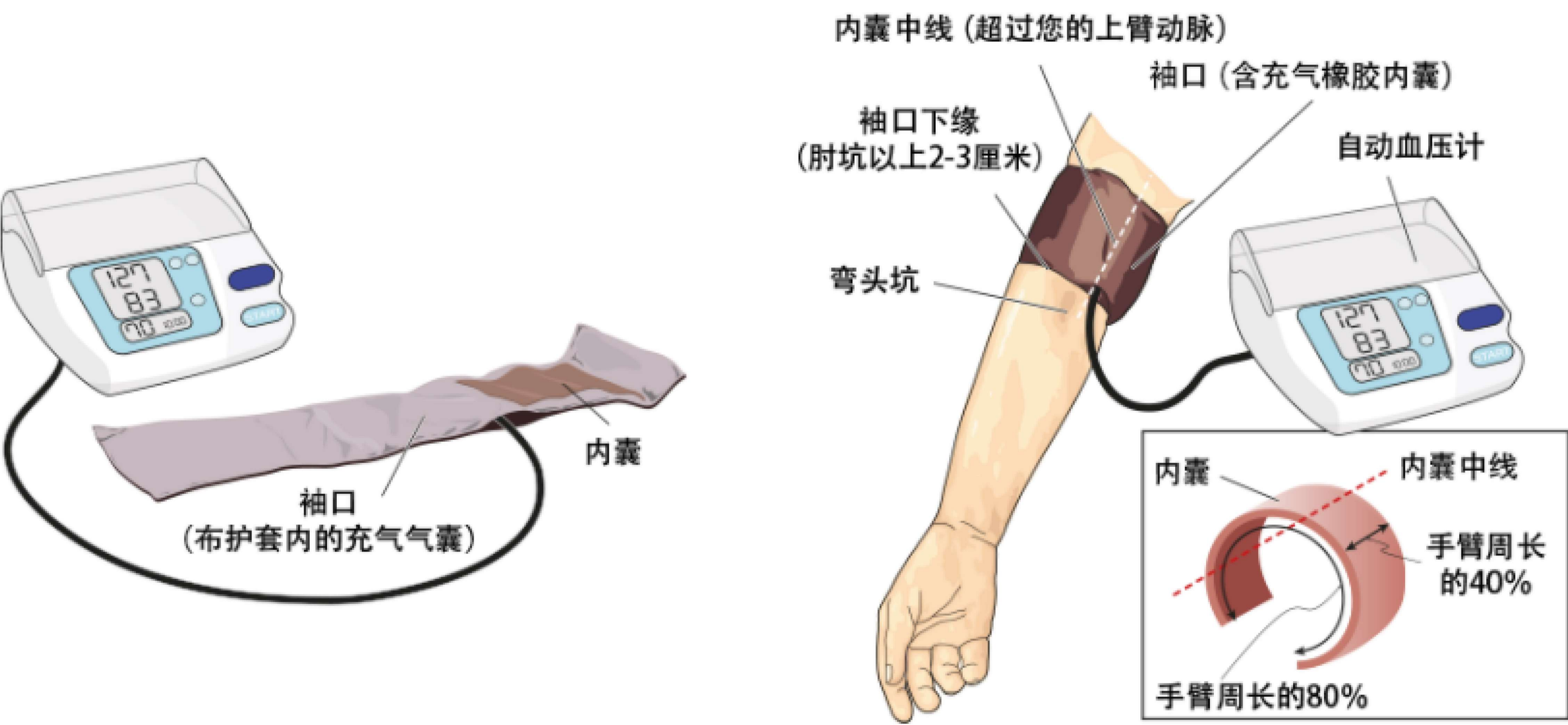
- 每天大约在同一时间测量您的血压 - 早上和晚上一次。早晨血压应在服用任何药物前测量，而晚上那次应在晚餐前测量
- 额外的测量可以按照医生的建议进行
- 在测量您的血压前请排空膀胱⁴
- 进行测量前请不要抽烟，喝咖啡，茶或含咖啡因的饮料，或至少30分钟前不要运动。
- 在测量前休息5分钟
- 坐在有背部支撑的椅子上，摊开手臂并支撑于心脏水平
- 确保您的脚板平放在地面上（不要双腿交叉）

2. 使用数码血压计测量血压

- 使用由声誉良好的机构验证的数码血压计（例如英国高血压协会和美国医疗仪器推进协会）。
- 确保袖带的尺寸适合。袖带内的所述囊的长度应环绕至少手臂周长的80%，而袖带内囊的宽度应至少为手臂周长的40%
- 确保袖口中间直接放置在肘部上方

选择数码血压计

市面上有许多种类型的数码血压计。 请向您的医疗保健专业人士询问如何选择和使用设备的意见，以便可以在家中检测您的血压。



3. 记录您的血压

- 记录您的收缩压和舒张压
- 取两到三个读数，间隔至少1分钟，并记录所有的结果
- 与您的医生分享和讨论您的血压读数

在取得我的胆固醇读数之前要知道什么？

在检查胆固醇水平之前，您应该⁵：



禁食至少9-12个小时

在测量我的血糖水平之前要知道什么？

如果您有糖尿病，时时注意您的血糖水平是非常重要的。 您可以通过两种方法监测您的血糖水平，那就是，HbA_{1c}测试和血糖测试。⁶ 糖化血红蛋白（HbA_{1c}）测试反映了前3个月的平均血糖水平。⁷ 另一方面，血糖测试可以测量当下血中的葡萄糖水平，但这是会受当天饮食的影响。⁶

您可以在一天的任何时间测量您的血糖水平（随机血糖测试）及禁食至少8小时后测量您的血糖水平（空腹血糖检查）⁸

如果您需要定期在家中监测血糖水平，您则需要以下物品⁹：

- 手指穿刺装置（也称为采血装置）以便提取一滴血用于测试；
- 一次性血糖测试条来用于收集血液；
- 电子葡萄糖监测器 来用于读取血滴中的葡萄糖水平；和
- 一个血糖监测日记来记录您的血糖样式。血糖样式可能会受到饮食，运动，压力和疾病等因素的影响（请记住在赴约时向您的医疗保健提供者显示您的血糖样式）。

点击 [这里](#) 了解更多关于如何在家里进行血糖检测和记录您的血糖水平的提示。 您也可以从您的医疗保健提供者获得建议。



如果您正在服用任何药物（包括草药补品）请您应该告诉您的医生，因为一些药物可能会影响您的血糖水平。⁸

参考

1. American Heart Association. How to monitor and record your blood pressure. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home>. Accessed 8 October, 2019.
2. Malaysian Society Of Hypertension. How to measure blood pressure? Available at <http://msh.my/education/>. Accessed 8 October, 2019.
3. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4th Edition); 2013.
4. NHS choices. Getting a blood pressure test. Available at [http://www.nhs.uk/conditions/blood-pressure-\(high\)/pages/diagnosis.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/blood-pressure-(high)/pages/diagnosis.aspx). Accessed 19 September, 2019.
5. American Heart Association. How to get your cholesterol tested. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/cholesterol/symptomsdiagnosismonitoringofhighcholesterol/how-to-get-your-cholesterol-tested_ucm_305595_article.jsp#vwo_t_fl9600. Accessed 19 September, 2019.
6. Diabetes.co.uk. Controlling type 2 diabetes. Available at <http://www.diabetes.co.uk/conAAatrolling-type2-diabetes.html>. Accessed 19 September, 2019.
7. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.
8. Healthline. Blood glucose test. Available at <http://www.healthline.com/health/glucose-test-blood#preparation3>. Accessed 19 September, 2019.
9. Mayo Clinic. Blood sugar testing: Why, when and how. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/blood-sugar/art-20046628?pg=1>. Accessed 19 September, 2019.