

自己量血壓

蘇瑞鈴

越來有越多的人在市面醫療材料行買測量血壓的血壓計、聽診器。個人如懂得如何正確的測量血壓就可以多了解自己的身體狀況，特別是有高血壓的病人，可以配合醫生的治療，使血壓得到適當的控制。但在測量前應先具備基本常識，即「血壓」是什麼？「血壓」正常的數值多少？

血壓是動脈血壓的簡稱，可分為收縮壓與舒張壓。收縮壓是指在心臟收縮期間，動脈管內血液的壓力，而舒張壓是表示心臟呈放鬆狀態時，動脈中血液的壓力。血壓的單位是毫米汞柱高，一般都說「收縮壓120，舒張壓80」，最常聽到的是120、80。

通常一個人的血壓並不是一成不變的，每次都會有波動，年齡、性別、活動……等很多因素都會影響血壓的數值，測量錯誤也是使血壓偏差的因素。因此，除了要有正確測量血壓方法外，也需經由醫護人員的指導，才不致於測量發生偏差。

測量前的準備

①全身放鬆，採取舒適的坐姿或臥姿，否則匆匆忙忙，焦慮、緊張……均會使血壓的讀數偏高。

②測量的手臂須舒適的安置在桌上或床上，並使手臂的高度與心臟成一水平，讀數才會正確。

③每次均測量同一隻手的血壓，以免因為左右手

的血壓略有不同而發生偏差。

測量血壓的方法：

①捲起袖子，露出上臂。

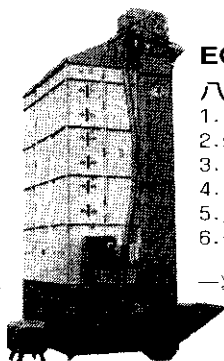
②選擇大小適中的壓脈帶，舒適的包裹在上臂。包紮的位置應高於手肘3公分以上。並將血壓計置於測量者可以清楚看到讀數的地方。

③用食指、中指與無名指觸摸病人手腕的脈搏跳動處，然後將打氣球體置於手掌中並以姆指與食指開關血壓計球體上端的開關，快速的打氣到手腕脈搏跳動消失為止，注意此時血壓計上的讀數，即為預估的收縮壓。然後打開球體開關，使壓脈帶消氣。

④將聽診器放置在手肘脈搏跳動處，以同樣的方法快速的將壓脈帶充氣，注意壓力須高於預估的收縮壓大約30以上，然後將打氣球的開關打開一點使慢慢消氣，同時注意聽診器上動脈跳動的聲音，當第一個跳脈的聲音出現時，血壓計上指針顯示的壓力即是收縮壓。接著繼續讓壓脈帶漏氣，聽診器中脈跳的聲音會持續一段時間然後減弱消失，脈跳聲一開始減弱時所顯示的壓力就是舒張壓。

病人不可以由血壓的數值來自我診斷是高血壓或低血壓；如有持續性的血壓高於或低於正常，應找醫師討論，以免自我診斷錯誤耽誤病情。

超級8槽式——稻谷高粱干燥機



EC-505B

八槽式6大特點：

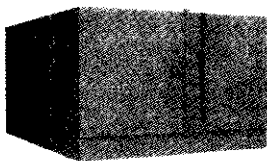
1. 高速率乾燥
2. 特殊構造耐久性
3. 自動清除、零殘留
4. 昇降機可前後對調
5. 排風方向，任您選擇
6. 安全控制構造

一次 稻谷1500~7000台斤
玉米2000~8500台斤
耗油量：1~6公升/時
(煤油或高級柴油)

綜合性貨槽式干燥機

玉米、稻谷、小麥、花生

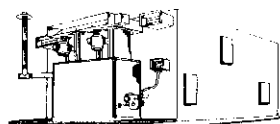
ST-500B型



ST-500B 一次1000~5000公斤
每小時乾燥率：0.3~0.9
耗油量：2~5公升/時
(高級柴油或煤油)

順光一心子

菸葉、稻殼干燥機 BL96B



BL-96B 一次5000公斤
乾燥有效面積：六坪
吊菸層數：二層

※經測定合格甲等廠商

順光股份有限公司

台北縣土城鄉中央路三段81號
TEL: (02)2606111~6(六線)