

## 24 小時家中血壓監測指南



為了瞭解您的血壓白天和夜晚的模式，我們要求您佩戴血壓袖帶大約 24 小時，從放置開始到一天以後，請不要取下袖帶直到\_\_\_\_\_。袖帶在白天大約每 20 分鐘充氣一次，夜晚大約每 30 分鐘充氣一次。

### 佩戴血壓監測儀時的一些提示：

1. 在白天，監測儀開始充氣之前，會發出嗶嗶聲，這時請坐下（如果是站立時）並且不要交叉雙腿，將手臂放在胸前，然後靜止不動（袖帶充氣時不要說話）。晚上，監測儀開始充氣之前，不會發出嗶嗶聲。
2. 當袖帶變緊和/或發出調節聲音時，**請不要動並保持手臂靜止狀態**，直到袖帶再次鬆動。
3. 佩戴監測儀時，檢查袖帶的管子避免扭曲或彎折。
4. 請輕柔地使用儀器，不要用力敲打，碰撞或摔落。
5. 請保持儀器乾燥，淋浴或洗澡時取下袖帶。
6. 在佩戴監測儀那天盡量不要做劇烈的運動。
7. 在睡眠期間，將監測儀從袋子中取出，放在折疊的毛巾上，然後用枕頭或毛巾蓋住監測儀（以降低聲音），您可以將監測儀放在枕頭下或床邊。

### 監測儀停止讀數或暫停讀數

任何時候如果袖帶沒有放氣或變得不舒服，請按一下操作按鈕停止血壓讀數，袖帶應該放氣直到下一個預定的讀數時間，如果袖帶沒有放氣，請取下袖帶，並按照以下說明關閉監測儀電源，如果您為了洗澡或淋浴需要暫時停止血壓讀數，也應該使用以下步驟。

### 關機：按住操作按鈕 3 秒鐘

1. 監測儀顯示屏上會出現一條信息，要您確認關閉儀器電源的決定。
2. 按向下的箭頭一次以顯示“是”的選項。
3. 按一次操作按鈕確認選項，儀器將關閉，等待袖帶放氣。

### 開機和恢復讀數：

1. 將血壓袖帶放回手臂如以下“重新放回血壓袖帶”中所述。
2. 按住操作按鈕 3 秒鐘以重新啟動設備，一種蜂鳴音將確認儀器已經啟動。
3. 等待大約 10 秒鐘後按下操作按鈕，袖帶會充氣，監測儀會讀取血壓讀數。



4. 這個儀器將自動恢復讀數。
5. 如果儀器沒有開機或無法讀取血壓讀數，請聯繫研究人員尋求指導。

#### 在卸下後重新放回血壓袖帶：

1. 伸出手臂，手掌朝上。
2. 袖帶會在一層軟套內，不要從軟套上取下，將袖帶纏繞在手臂上，管子朝向肩膀。
3. 如圖所示，將袖帶上的箭頭指向肘部內側彎曲處的中間（MESA 研究助理向您展示的位置），收緊袖帶，使其緊貼並固定在原位但是不會過緊。
4. 將管子放在脖子後面並從身體的前面另一邊拉向腰部。
5. 按住監測儀前面的圓形操作按鈕 3 秒鐘直到聽到嗶嘖聲，監測儀將在 7 秒鐘內啟動。
6. 按下監測儀的圓形操作按鈕開始給袖帶充氣並讀數。



**請記住：**我們需要您清醒和睡眠時的血壓，因此佩戴監測儀 24 小時非常重要。但是，不要戴著儀器進入浴缸和淋浴間，請按照暫停讀數的說明操作，並在洗澡和淋浴後重新開啟監測儀。

當您完成佩戴監測儀後，取下監測儀並按照說明關閉監測儀的電源，按照研究人員提供的說明返還監測儀。