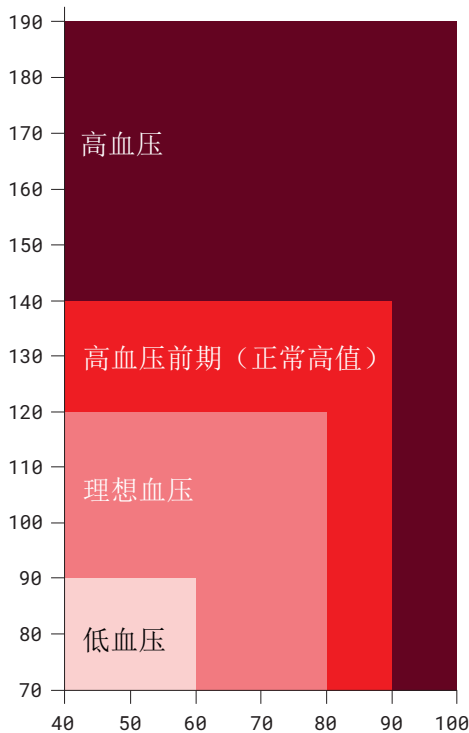


血压读数释义

收缩压



舒张压

你将会看到

测量后，你将会看到您的血压读数，现在来了解这些读数分别代表什么吧。血压读数包括两个数值：

收缩压——第一个数值，表示心脏收缩时，血流对动脉血管壁产生的压力

舒张压——第二个数值，表示（两次心脏收缩的间隙）心脏舒张时，血流对动脉血管壁产生的压力

如果第一个数值为110，第二个数值为70，这个读数应写为110/70。测量所得的血压单位为毫米汞柱（mm Hg），所以可读作110/70mmHg。

对照左图，判断您的血压是否在健康范围。

通用指南


可能患有高血压
开始改变生活方式，尽快就医

有患上高血压的风险
开始改变生活方式，在接下来的几个月内测量血压

理想血压
保持健康的生活方式，继续定期测量血压

低血压
这并不意味着有问题，但有可能导致头晕，严重时甚至晕倒。这也可能由其他健康问题所致，如果您对此感到担忧，请咨询训练有素的医疗专业人员。

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)

如您对上述任何问题有疑问，请咨询训练有素的医疗专业人员。