

pinkypinky3201 / November 17, 2015 06:42PM

[遠離高血壓 百略血壓計MAM平均測量血壓量測更準確](#)

現代人注重養身，也由於慢性疾病的影響越來越大，現代人對於高血壓等慢性病也有了防治的觀念。除了透過飲食與生活習慣的改善，杜絕高血壓發生的可能之外，專業醫師也建議，藉由平時居家自我量測血壓並記錄，確實了解自身血壓的變化，有助於穩定控制血壓，並及早察覺血壓的異常。

一般而言，若舒張壓超過90mmHg〈毫米汞柱〉或收縮壓超過140mmHg，便代表有血壓過高的現象。不過不少人在醫院量測血壓時，因見到醫師感到心情緊張，也容易導致血壓隨之上升，造成血壓量測值的誤判，意即所謂的「白袍恐懼症」，因此最好於平時量測血壓的習慣，若測量過程中發現有血壓偏高的現象，能及時就診尋求醫師專業建議。

由於血壓處於不停變動的狀態，又會因行為產生改變，故養成量血壓的習慣相當重要。為了讓血壓量測更為準確，百略血壓計推出MAM平均測量技術，利用專利三次加權計算量測技術，排除量血壓過程中的異常值。在MAM過程中，血壓計會自動連續進行三次量測，並自動分析測量結果並顯示，避免血壓波動造成量測數值異常影響判斷。

除此之外，高血壓與心房顫動皆為腦中風潛在的危險因子，據統計台灣中風人口中，約有20%的患者有心房顫動的問題，心房顫動若沒有控制好，一旦形成血栓流入腦部，便會造成腦動脈阻塞、出現腦中風的問題。透過百略血壓計的心房顫動偵測技術「A-fib」，可在測量過程中偵測是否有心房顫動的情形，假若在測量中發現顯示心房顫動的符號，建議盡快尋求心臟內科或神經內科進行醫學諮詢。

經由平時密切監測血壓變化，將血壓控制在穩定範圍內，有助於減少高血壓及腦中風等心血管疾病所帶來的威脅。百略醫學也提醒，市面上血壓計眾多，選擇操作容易、數字明顯易判讀且準確度高的血壓計，是居家量測血壓務必注意的重點，而量測血壓前，也務必保持平靜的心情，可在量血壓前安靜休息五至十分鐘，量測血壓時保持坐姿即可，並注意血壓計應與手臂及心臟同高度。

---