



## Chăm sóc người bị cao huyết áp-đo huyết áp

### 高血壓照護-量血壓（越南文）

---

#### 原則及注意事項Nguyên tắc và những điều cần chú ý

1.室溫應適中，避免過冷或過熱。

Trong phòng ấm nên thích hợp, tránh quá lạnh hoặc quá nóng.

2.衣袖不可過緊。

Tay áo không được quá bó sát.

3.測血壓前30分鐘內勿運動、飲食、抽菸，同時避免焦慮、情緒不安及憋尿。

Trước khi đo huyết áp 30 phút không được vận động, ăn uống, hút thuốc, đồng thời tránh lo nghĩ, tinh thần bất ổn và bí tiểu.

4.測血壓需一次完成，若未完成則應鬆開壓脈帶，休息 2 ~ 3 分鐘再重新量一次。

Đo huyết áp cần một lần là hoàn thành, nếu chưa hoàn thành thì nên thả lỏng dây thắt mạch, nghỉ 2-3 phút thì đo lại lần nữa.

5.當氣溫有變化，性別、年齡、運動、情緒、洗澡、喝酒及體位不同，測量時間不同都會影響血壓的小幅度升高或降低，所以盡量在每天同時間，以同一血壓計測量。

Khi khí hậu có thay đổi, giới tính, tuổi tác, vận động, tinh thần, tắm rửa, uống rượu và vị trí cơ thể không giống nhau, thời gian đo không giống nhau đều sẽ ảnh hưởng đến nhịp đập huyết áp lên cao hay hạ xuống, cho nên cố gắng hàng ngày cùng thời gian cùng máy đo huyết áp giống nhau đo huyết áp.

6.正常血壓值：收縮壓在 130 mm Hg 以下，舒張壓在 85 mm Hg以下。

Tỉ lệ huyết áp bình thường: mạch co thắt ở trên 130mmHg, huyết áp dẫn ra ở dưới 85mm Hg.

---

## 方法Phương pháp

1.最好穿著寬鬆的衣服，並在安靜的環境下坐著休息至少 10 ~15 分鐘，量血壓前 30 分鐘切勿抽菸、喝咖啡或茶等刺激性飲料。

Tốt nhất nên mặc quần áo rộng rãi thoải mái, đồng thời trong môi trường yên tĩnh ngồi nghỉ ngơi ít nhất là 10-15 phút, trước khi đo huyết áp 30 phút không được hút thuốc, dùng nước uống mang tính kích thích như uống cà phê hoặc uống trà.

2.以坐姿測量血壓時，被量的人應舒適、輕鬆的坐好，將要受測量的上臂微彎伸向前外側，使與軀幹呈 45 度左右角度，再將前臂平放在可使上臂與心臟與一同水平的桌面，或墊子上，手心向上、手放輕鬆、勿握拳。

Khi dùng tư thế ngồi để đo huyết áp, người bị đo huyết áp nên ngồi thoải mái, thả lỏng, cánh tay được đo hơi cong gấp duỗi thẳng ra phía trước nghiêng ra phía ngoài, thân người chếch khoảng 45 độ, cánh tay trước đặt bằng làm cho cánh tay phía trên để bằng thủy bình cùng với tim thủy bình, hoặc trên đệm, tay tim lên trên, tay để thả lỏng, không được nắm tay lại.

3.電子血壓計的測量方式比較簡單，手臂纏繞上氣袋，啟動後，勿移動測量手臂及勿說話，稍後測量結果便會以數字顯示。

Phương pháp đo máy huyết áp điện tử đơn giản hơn, cánh tay cho vào vòng dây khí, sau khi khởi động, không được di chuyển cánh tay và không được nói, một chốc sau kết quả đo được sẽ hiện thị số.

4.若血壓值過高應立即通知家屬及醫護人員。

Nếu tỉ lệ huyết áp quá cao nên lập tức thông báo cho người nhà các cụ hoặc nhân viên y tá.

5.將血壓值紀錄於紀錄本。

Tỉ lệ huyết áp ghi vào bảng ghi chép.

資料來源：居家外勞照顧技巧指導手冊，台灣長期照護專業協會95年11月出版

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 3207