

用两分钟时间

进行测试

高血压是导致中风的头号风险因素，但其可缓解。高血压可损坏全身的动脉。人体脑部动脉变弱，则中风的风险会大大增加。

血压记录为两种数据：

收缩压（最大值）衡量心脏跳动时动脉的压力，而舒张压（最小值）衡量心脏跳动间歇的动脉压力。

类别	收缩压	舒张压
正常值	<120	<80
高血压前期	120-139	80-89
高	>140	>90

血压处于 180/110 时需要紧急医疗救治。

血压记录

日期/时间	血压	备注
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____
_____	____ / ____	_____



Medtronic

资料来源：美国心脏协会 (American Heart Association)
美国中风协会 (American Stroke Association)

© 2015 Medtronic