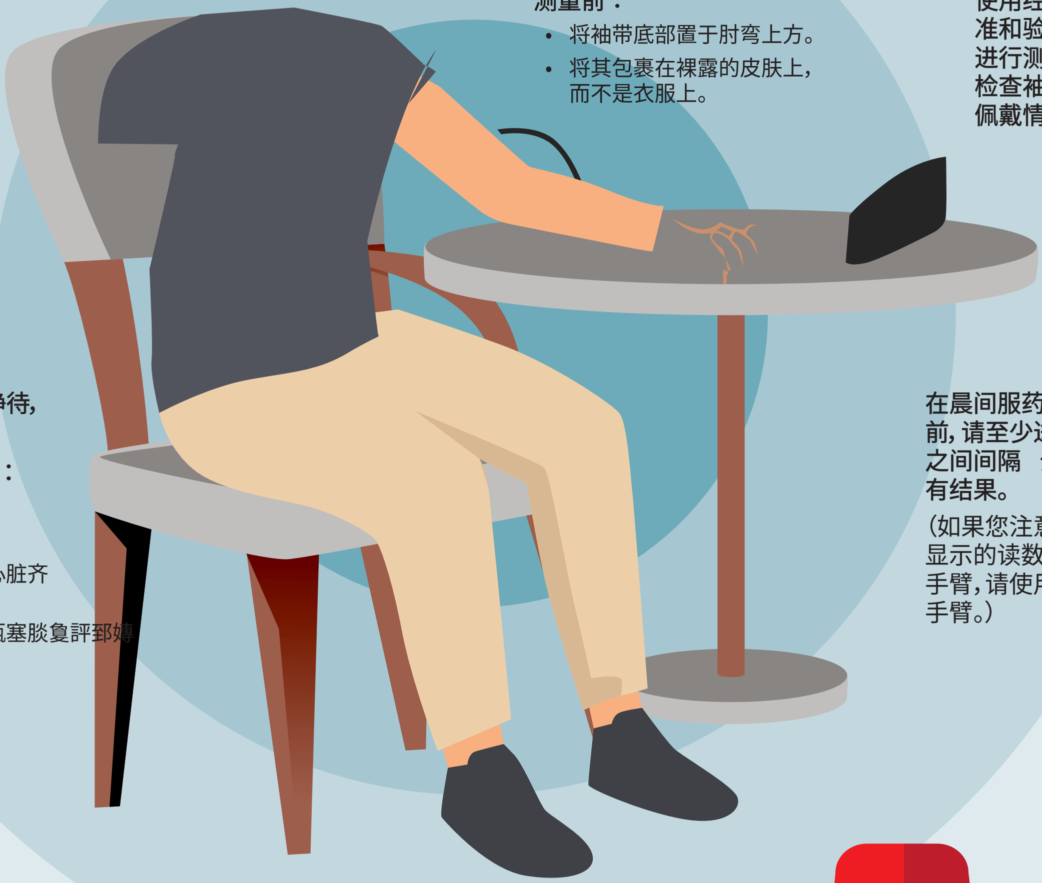
分钟内：

- 不要吸烟
- 不要运动
- 不喝含咖啡因的饮料
- 不饮酒

测量前：

- 将袖带底部置于肘弯上方。
- 将其包裹在裸露的皮肤上，而不是衣服上。

使用经过正确校准和验证的设备进行测量。
检查袖带尺寸和佩戴情况。

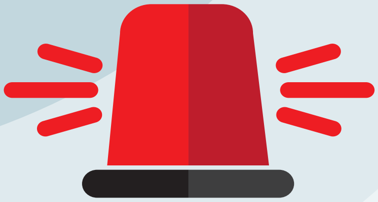


至少休息　分钟。安坐静待，不要讲话。

当您准备好测量血压时：

- 放松。
- 不要讲话。
- 将手臂舒适地放在与心脏齐平的平面上。
- K忌娼第塊噌濾鏵薗甂塞腅夐評郅媾

在晨间服药前和夜间入睡前，请至少进行两次读数，之间间隔　分钟。记录所有结果。

（如果您注意到一只手臂显示的读数高于另一只手臂，请使用读数较高的手臂。）