

舉辦社區量度血壓活動 - 注意事項

1. 前言

例行量度血壓有助及早發現高血壓，也可為血壓正常的市民提供有用的基線血壓記錄，但必須正確量度和作出合適跟進，才可達至以上效果。因此，社區團體在舉辦量度血壓活動時應審慎處理，才可提供具成效的服務。

以下是舉辦社區量度血壓活動時應注意的事項，作一般參考之用。而針對個別活動之安排，請先諮詢醫護專業人士，以保障受測者的安全和利益。

2. 舉辦量度血壓活動前

2.1 了解量度血壓的目的

- 例行量度血壓有助及早發現高血壓，讓患者盡早接受適切的治療，令病情早日受到控制，從而減低高血壓引發併發症的風險。要達至以上目的，血壓必須準確量度，和在得悉讀數後必須採取適當的跟進行動，有需要時應轉介家庭醫生以接受進一步的評估、檢查及治療
- 不適當地量度血壓可能引致誤診，包括假陽性（在健康的人士中顯示出不正常的檢驗結果）或假陰性（在高血壓患者中顯示出正常的檢驗結果）；假陽性會引起不必要的憂慮，而假陰性則可延誤病情

2.2 安排適當的場地

- 安排一個寧靜以保障私隱的環境進行量度
- 場地需具備足夠空間讓受測者於量血壓前先作休息

2.3 安排適當的物資

- 配備適當高度及穩固的桌子放置血壓計和椅子供受測者坐下
- 選用可靠性及準確性高的血壓計，該血壓計應有定期校對及保養維修等
- 如採用電子血壓計，以手臂式電子血壓計準確度較佳。然而，對那些沒有合適尺寸或形狀袖帶，或因袖帶充氣導致痛楚的人士來說，手腕式血壓計是另一個選擇。建議不要採用手指式血壓計

2.4 安排適當的人力支援

- 雖然量度血壓不會損害身體，但仍須由受過訓練的人員進行，確保受測者可得到準確的量度血壓服務及適切的健康忠告

3. 舉辦量度血壓活動時

3.1 應確保受測者明白量度血壓的作用及局限。可預先安排醫護專業人士講解有關高血壓的知識

3.2 安排受過訓練的人員量度血壓

3.3 量度血壓前，應提醒受測者：

- 量度血壓之前半小時，避免做運動、飲用咖啡或茶
- 有需要時先使用洗手間，盡量避免有需要如廁的感覺
- 穿鬆身衣服
- 在量度血壓前，宜休息五分鐘

3.4 量度血壓後：

- 記錄量度日期和讀數，向受測者正確解釋量度結果及提供建議，並安排適切的跟進服務
- 建議血壓正常的成年人士最少每兩年量度血壓一次。同樣重要的是鼓勵受測者建立健康生活模式以減低患上高血壓的風險
- 建議血壓讀數超出正常範圍的人士徵詢家庭醫生，接受進一步評估、檢查和治療，同時積極改善生活模式，包括健康飲食、恆常運動、戒除煙酒及保持心境輕鬆等
- 一次偏高的血壓讀數並不代表已患上高血壓。為減除受測者的憂慮，可安排小休後再行量度及於有需要時，建議受測者徵詢家庭醫生。如欲尋找家庭醫生，可建議瀏覽衛生署基層醫療指南網站 (<http://www.pcdirectory.gov.hk>)

4. 總結

一般而言，舉辦量度血壓活動雖然簡單，但必須由經過培訓的人士進行，以確保量度方法正確及提供適當的跟進建議。此外，主辦單位亦可考慮與社區內的醫療機構合作，這樣既可發揮協同效應，又可提供專業量度血壓的服務，惠及市民。

預防高血壓，除了定期檢查外，建立健康生活模式也同樣重要。

如有任何疑問，請向家庭醫生查詢。

量度血壓的常見問題 (http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/28272.html)

參考資料

1. 香港高血壓參考概覽- 成年高血壓患者在基層醫療的護理
http://www.fhb.gov.hk/download/press_and_publications/otherinfo/101231_primary_care/c_hypertension_care.pdf
2. 香港高血壓參考概覽- 成年高血壓患者在基層醫療的護理 (病友篇)
http://www.fhb.gov.hk/download/press_and_publications/otherinfo/101231_primary_care/c_hypertension_care_patient.pdf
3. 血壓計
http://www.mdco.gov.hk/sc_chi/emp/emp_gp/files/Blood_Pressure_Monitor_chi.pdf