地点

A
Linkway @ Level 1
Via MRT station
(Exit A)

B
Linkway @ Level 1

C
Linkway @ Level 4

Drop off only

Bus Stop

Carpark

Taxi Stand / Drop off

Kent Ridge MRT
Station @ Level 1

NUH National University Hospital

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074
电话：(65) 6779 5555　传真：(65) 6779 5678　网址：www.nuh.com.sg
公司注册号码：198500843R

联络信息
新加坡国立大学心脏中心

国大医院主楼

营业时间：早上08:30-下午05:30
（星期一至星期五）
周末和公共假期休息

网址　：www.nuhcs.com.sg

如何前往国立大学医院
位于环线肯特岗(Kent Ridge)地铁站

乘坐地铁的访客可以在波那维斯达(Buona Vista)地铁转换站换乘黄线，两站后在肯特岗站下车。该地铁站有三个出入口。

A出口：在地铁站出口即可看到新加坡国立大学心脏中心

B出口：沿着通往新加坡第一科学园的南波那维斯达路方向直走即可。

C出口：在地铁站出口即可到达国大医院医疗中心 。

NUHCS The Heart Fund

每一天，我们都在为有需要的患者提供经济援助，资助开创性的研究以及培训专科医生，希望能拯救更多的生命。您的捐款，将可以给病患更好的未来！

请献出爱心，帮助我们继续拯救每一颗心脏！

您可以到 http://www.nuhcs.com.sg/make-a-gift.html 直接从网站捐款。

本手册提供的信息仅作参考，不能代替医生的医学建议。如果您对手术、健康或医疗情况存在任何疑问，请向您的医生咨询。
本手册提供的信息于付印日期（2015年12月）为准，我们会根据情况变化及时调整。

NUH-NUHCS-T1 [C]　　R0-12-15

National University Heart Centre, Singapore
A member of the NUHS

远程医疗血压检测

请观赏新加坡国立大学心脏中心为患者和家属准备的 YouTube 教育录影!

步骤 01

下载免费QR码阅读器到您的智能手机并扫描QR码

步骤 02

QR码便会立刻解码。您将进入 www.youtube.com/user/NUHCS 网页

扫描QR码

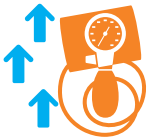
什么是血压?

心脏输送血液贯穿全身。当血液因血管壁的压力而在血管内流动，这就是血压。这种压力的作用将营养物质和氧气运送到身体各部位。然而，当血管壁出现过高压力，这将导致高血压。这也可能会损坏您的血管并引起健康问题。

什么是血压测量法?

通常血压以两组数字表示(例如124/84毫米汞柱)。血压是以毫米汞柱标准测量。第一个读数称为收缩压和第二读数称为舒张压。

- 心脏收缩会导致收缩压，也是两者较高的读数。
- 心脏舒张带来的压力就是舒张压，是两者较底的读数。



收缩压或舒张压越高，而且这种情况持续越久，对血管的伤害将会越大。

人体正常的血压是多少?

多数人，包括肾脏疾病患者	在诊所底于140/90毫米汞柱 (在家底于135/85毫米汞柱)
60岁或以上的人	在诊所底于150/90毫米汞柱
大多数糖尿病患者	底于130/80毫米汞柱

什么是高血压?

高血压的定义为血压保持高于正常范围。任何人都有可能患高血压，尤其是年纪较大的人，也日益变得越来越普遍，如果您也曾被诊断患有糖尿病，更需要积极的护理。高血压一旦患上将持续一生。

高血压是新加坡主要健康问题之一。它能导致中风，心脏病，心脏衰竭和肾功能衰竭。它也与老年痴呆症和性问题有关。提早预防高血压有助于预防这些问题。无论是改变生活方式或药物治疗都将有助于控制高血压。

什么是远程血压监测?

远程健康血压监测是一种让患者能在家里进行血压测试的服务。我们将租借血压计给患者。每次使用该仪表将能够通过一个路由器把读数发送到医院的电脑。您的血压读数将被实时记录。

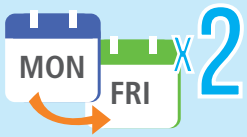
血压监测的目的

- 让患者不需要到诊所也可以方便地监测血压。
- 与其只在诊所测量血压，远程血压监测能让医生更早诊断高血压。
- 帮助跟进治疗的效率。
- 促使自动记录并将结果传输到医院的系统。

带药物滴定的血压监测有何功能:

- 让患者在复诊前可以自己滴定药物。
- 促使在进行滴定方案时能密切监测治疗效果的进展。

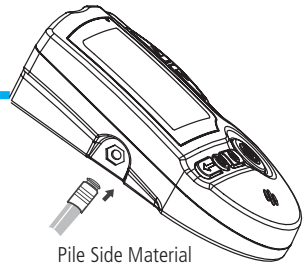
如何使用仪表?



星期一至星期五，一天测量血压两次。

- 一般进行血压监测服务，您只需要测量30天。护士将打电话通知您停止测试并归还测量仪表。
- 一旦过了30天，您的血压指数将不会被记录在医院系统。
- 如果您需要药物滴定，护士将在每个星期审查您的血压读数和服药情况。护士会通知您何时停止测量血压并归回测量仪表。

按照以下方法测量

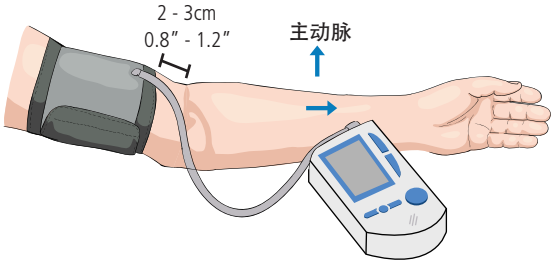


步骤 01 确保网关设备连接到电源。

步骤 02 把手臂伸直，手掌向上，然后穿上袖带。袖带上的空气管和动脉标志(红色标志)应贴近下。

步骤 03 手臂和袖带之间留下可置两根手指的空隙。衣物不能限制手臂的活动。解除所有遮盖手臂的衣物。

步骤 04 在高手手肘上收紧袖带。袖带边的红线应该与肘有大约0.8到1.2英寸(2到3厘米)的距离。调整空气管，使其于主动脉平行。



步骤 05 按紧挂钩，袖带的顶部和底部边应均匀地拧紧到您的上臂。

步骤 06 按下 ⏻ 按钮。等待读数出现在仪表屏幕上。把屏幕上的读数纪录在一本小册子上。

准确使用之要点

遵循这些要点以确保在家测量血压的准确性：

- 每日两次测量您的血压，早上服用任何药物之前测量一次以及晚间再测量一次。请于每日同一时间测量您的血压。
- 勿在醒来之后即测量你的血压。您可以先做准备，但别在吃早餐或服用药物前测量您的血压。如果您醒来后运动，在运动前测量您的血压。
- 在测量前30分钟，请勿进食、喝咖啡、吸烟和饮酒。同时，先上一趟厕所。蹩尿将导致血压稍微增加。
- 当您准备测量血压时，请先静坐三到五分钟。放松坐姿，腿和脚踝不交叉，并靠向椅背。尽量保持冷静，不要想压力的事。
- 确保测量时您的手臂放置正确。放松您的手臂，抬起至心脏齐位，放在桌子上，或椅子扶手。您胳膊下可能需要一个枕垫把手臂提高到足够高度。把袖口放在皮肤上，而不碰触任何衣物。卷起的袖子或收紧的手臂可能导致信息不准确，所以您可能需要将您的手臂伸出袖子。

- 在小册子里记录您的血压读数或用电脑或手机作记录。血压监视器会自动上传数据至系统方便您的护士/医生的观察。
- 请不要说话在测量血压时。您可以每隔一分钟测量血压。

重要信息:

从设备获得的读数并不被实时监控。如果读数不正常与/或你感到不适，请按时就医。

若有何询问，请致电:

Margaret 钟小姐 电话: (65) 6772 4081
Angeline 许小姐 电话: (65) 6772 6065

若有何询问，请致电:

电话: (65) 6779 5555
电邮: appointment@nuh.com.sg

在紧急情况下，请及时前往最近的诊所或到急诊室就医。