

姓名: ______

我的血壓記錄

說明:				
•	與醫療照護人員約診前,請先測量您的血壓3天 (最少)至7天(較佳)。您應測得兩個數據,兩者間隔一 分鐘。早上服藥和進食前測兩次,晚上睡前測兩次。	•	測量血壓時,請將手臂放在平坦表面上,讓血壓壓脈帶與心臟同高。將氣囊貼著您手肘彎曲處上方外露的 皮膚纏繞,不要包覆到衣物。	
	測量前 30 分鐘請勿吸菸、攝取含咖啡因的飲品、酒精或運動,使用氣囊尺寸正確的確校裝置,並排空膀胱內的尿液。	•	在本表上記錄您的血壓,並在每次回診時向您的醫療 照護人員出示本表。	

日期	上午	下午

• 為記錄到準確結果,請坐直,讓背部靠著椅背,腳掌平放在地面,不要翹腳。靜坐5分鐘以上,不要說話。

口别	エエ	T

我的血壓目標: _____ mm Hg