

我的血壓記錄

姓名：_____

我的血壓目標：_____ mm Hg

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。
- 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。
- 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。
- 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

日期	上午	下午