居家血壓紀錄表

健康自我管理｜血壓測量與紀錄

姓名：_____　紀錄期間：_____年_____月

血壓測量提醒

- 測量前安靜坐著休息 5 分鐘。
- 測量前 30 分鐘避免抽菸、喝咖啡及運動。
- 坐姿測量，手臂與心臟約同高。
- 每次測量 2 次，間隔 1 分鐘，記錄兩次數值。

血壓紀錄

日期	早上血壓	晚上血壓	脈搏	備註
1 日	/	/		
2 日	/	/		
3 日	/	/		
4 日	/	/		
5 日	/	/		
6 日	/	/		
7 日	/	/		
8 日	/	/		
9 日	/	/		
10 日	/	/		
11 日	/	/		
12 日	/	/		
13 日	/	/		
14 日	/	/		
15 日	/	/		

日期	早上血壓	晚上血壓	脈搏	備註
16 日	/	/		
17 日	/	/		
18 日	/	/		
19 日	/	/		
20 日	/	/		
21 日	/	/		
22 日	/	/		
23 日	/	/		
24 日	/	/		
25 日	/	/		
26 日	/	/		
27 日	/	/		
28 日	/	/		
29 日	/	/		
30 日	/	/		
31 日	/	/		

血壓單位：mmHg；脈搏單位：次／分鐘。早晚欄位可記錄兩次測量值。

備註： 若有頭暈、胸悶、胸痛、呼吸困難等不適，請記錄症狀及發生時間，並視情況就醫；疑似急症立即撥打 119。