

居家血壓記錄表

(HOME BLOOD PRESSURE LOG)

- 務必使用準確的儀器測量血壓 -- 請向醫生諮詢以確認儀器是否準確
- 保持放鬆的坐姿，袖口處於心臟水準
- 每次測量血壓應至少做兩次
- 放棄第一次讀數，只記錄第二次和 / 或第三次讀數

我的醫生要求我檢查自己的血壓 _____ 次 / 每天 / 每星期

日期	時間	收縮壓 (高位數)	舒張壓 (低位數)	說明
例如 7/10/22	9:36am	128	75	

我的醫生要求我 _____ 如果收縮壓高於 _____

我的醫生要求我 _____ 如果舒張壓高於 _____