

Name _____

日	日期	早餐前		午餐前		晚餐前		睡覺前	
1		血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
2		血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
3		血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
4		血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
5		血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
6		血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
7		血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率	血壓	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	

如何在家測量血壓？

- 在安靜的地方進行血壓測量，坐下時背部要有支撐，雙腳平放在地上。
- 在早餐前、午餐前、晚餐前和睡覺前進行測量。
- 每次測量血壓間隔一分鐘，進行三次。

什麼是可接受的血壓水平？

- 正常血壓是 120/80 毫米汞柱或以下。
- 如果沒有糖尿病，家庭血壓應該低於 135/85 毫米汞柱。
- 如果您有糖尿病，家庭血壓應該低於 125/75 毫米汞柱。
- 如果血壓持續偏高，則我們必須考慮增加您的藥物劑量。

什麼是低血壓？

- 如果血壓持續低於 90/60 毫米汞柱，尤其是當您感到頭暈時，這可能表示低血壓。

