血壓記錄表

姓名 _____ **開始日期** _____ **量測手臂** ☐左 ☐右 **血壓計** _____

每次量測前30分鐘內不喝含咖啡因飲品、不運動、不吸菸，並先排空膀胱。背部有支撐、雙腳平放地面、手臂與心臟同高，安靜坐5分鐘。間隔1分鐘量2次，每天早晚各一輪，連續7天。

天	日期	早上			晚上			備註
		時間	第1次	第2次	時間	第1次	第2次	
1			/ 脈搏	/ 脈搏		/ 脈搏	/ 脈搏	
2			/ 脈搏	/ 脈搏		/ 脈搏	/ 脈搏	
3			/ 脈搏	/ 脈搏		/ 脈搏	/ 脈搏	
4			/ 脈搏	/ 脈搏		/ 脈搏	/ 脈搏	
5			/ 脈搏	/ 脈搏		/ 脈搏	/ 脈搏	
6			/ 脈搏	/ 脈搏		/ 脈搏	/ 脈搏	
7			/ 脈搏	/ 脈搏		/ 脈搏	/ 脈搏	

第2至7天平均值: _____ / _____ **mmHg**

下次就診時請帶上這張表。

來自 bloodpressuremonitor.app 的免費列印表。比較喜歡用手機？BPlus 應用程式可以記錄、計算平均值並匯出你的讀數。