

個人基本資料

姓名：_____ 聯絡電話：_____

緊急連絡電話：_____

就診醫院：_____

主治醫師：_____

個案管理師：_____ 分機：_____

慈濟醫院關心您的健康，
請確實記錄血壓值，提供醫療人員參考。



測量血壓之注意事項

1. 「居家血壓」測量採用722原則：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，取其平均值，做好血壓管理，再將記錄交由醫師評估。
2. 建議每日早上起床後且上完廁所，尚未服藥與進食前及晚上睡覺前1小時各量一次，記錄數值提供醫師參考。
3. 量血壓前半小時內最好不要運動、吃飯、抽菸、喝茶、咖啡、酒等具刺激作用的飲料。
4. 量血壓時採坐姿，雙腳平放在地板上，不要翹腳，不可邊量邊講話。
5. 血壓值在正常範圍內請不要自行減藥或停藥，請先與醫師討論。
6. 若使用水銀、電子式血壓計時，請記得每半年或一年校正一次，確保數值準確。

成人血壓分類標準

| | 收縮壓mmHg | 舒張壓mmHg |
|-------|---------|---------|
| 血壓正常值 | < 130 | < 80 |
| 高血壓 | 130以上 | 80以上 |

參考資料：

1. 依據2022年中華民國心臟學會及台灣高血壓學會公布
2. 血壓控制在130mmHg/80mmHg以下，可降低心血管疾病發生率。

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |

| 日期 (日/月) | 早上血壓 | 脈搏 | 晚上血壓 | 脈搏 | 血糖(糖尿病專用) | | 特殊 紀錄 |
|-------------|---------|----|---------|----|-----------|----|----------|
| | 收縮壓/舒張壓 | | 收縮壓/舒張壓 | | 飯前 | 飯後 | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |
| | / | | / | | | | |