



American Heart Association.

我的血壓記錄表

姓名：_____

我的血壓目標：_____ mm Hg

指示：

- 每天測量您的血壓兩次（早上及傍晚），需於每天接近相同的時間進行。
- 為取得準確的結果，在測量之前，請安坐在椅子上，雙腳自然平放地上至少兩分鐘。
- 測量血壓時，請將手臂放在桌面上，血壓臂帶的高度需與心臟位置一樣。
- 將血壓讀數記錄在這張表上，並在每次就診時向您的醫生展示。

日期	上午	下午

日期	上午	下午