自我監測血壓記錄表

姓名 Name : _____

Record of Self-monitoring of Blood Pressure

** 請於每次覆診將最新的記錄交給醫生
及於覆診當日預先在家中量血壓 **

** Please present the **LATEST** record to your doctor **EVERY** visit &
check your blood pressure at home before attending the follow-up appointment **

理想血壓 Optimal Blood Pressure	:	110-120 / 60-70 (80歲或以上人士不適用) (Not applicable to elderly with age ≥80)

參考資料：香港高血壓參考概覽-成年高血壓患者在基層醫療的護理
Reference: HK Reference Framework for Hypertension Care for Adults in Primary Care Settings

在一般情況下，於早上(服用血壓藥前)及晚上(睡前)量度血壓，每星期 1-2 次。

In general, blood pressure should be measured in the MORNING (before taking anti-hypertensive medications) and at NIGHT (before bed) ONCE to TWICE per week.

日期 Date	早上 Morning			晚上 Night			備註 (例如: 運動後) Remarks (e.g. after exercise)
	上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心跳 Pulse	上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心跳 Pulse	
例: e.g. 月 日 M D (一) (MON)							
例: e.g. 月 日 M D (四) (THU)							

日期 Date	早上 Morning			晚上 Night			備註 (例如: 運動後) Remarks (e.g. after exercise)
	上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心跳 Pulse	上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心跳 Pulse	