預防保健

血壓記錄手冊

姓名：

電話：

衛生保健及醫療中心　關心您

給高血壓患者的建議

◎維持標準體重：

身體質量指數＝22（±10%）

【體重（公斤）÷身高²（平方公尺）】

◎適量的運動

◎限制鹽分的攝取

◎戒煙

◎減少動物性脂肪和膽固醇攝取

◎定期看醫師檢查血壓，最好自己學會量血壓，每日記錄

◎依醫師指示吃藥，不自行增減藥量

◎維持輕鬆的心情

月/日	收縮壓/舒張壓 (毫米汞柱)	脈搏 (次/分)	備註

十八歲以上成人高血壓分類

（JNC-7報告）

血壓分類	收縮壓 mmHg		舒張壓 mmHg
正常	＜120	且	＜80
前期高血壓	120-139	或	80-89
一期高血壓	140-159	或	90-99
二期高血壓	≧160	或	≧100

您若想取得更多相關保健資訊，請參閱衛生保健及醫療中心網站：

Http://www.shmc.ntu.edu.tw/

月/日	收縮壓/舒張壓 (毫米汞柱)	脈搏 (次/分)	備註

月/日	收縮壓/舒張壓 (毫米汞柱)	脈搏 (次/分)	備註

月/日	收縮壓/舒張壓 (毫米汞柱)	脈搏 (次/分)	備註

月/日	收縮壓/舒張壓 (毫米汞柱)	脈搏 (次/分)	備註