

血壓記錄表

日期	早上 1	早上 2		晚上 1		晚上 2	
		收縮壓	舒張壓	收縮壓	舒張壓	收縮壓	舒張壓
		(SBP)	(DBP)	(SBP)	(DBP)	(SBP)	(DBP)
Day1							
Day2							
Day3							
Day4							
Day5							
Day6							
Day7							

數字單位 : mmHg

★ 722 原則：

- 連續 7 天 (天天量)
- 每天 2 回 (早上起床一小時內, 晚上睡前一小時內量測)
- 每回 2 次 (早上量 2 次、晚上量 2 次, 每次間隔 1 分鐘)

★ 高血壓衛教單張

“居家”血壓 130 / 80 mmHg 即為高血壓！

	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)
正常	<120	<80
血壓偏高	120-129	<80
高血壓第一期	130-139	80-89
高血壓第二期	140	90

高血壓的併發症



心血管疾病

- 心肌梗塞
- 心臟衰竭
- 主動脈剝離



腦部疾病

- 腦中風
- 高血壓性腦病變



腎臟疾病

- 腎功能下降
- 腎衰竭



眼部病變

- 視網膜出血
- 黃斑部水腫
- 視力受損

高血壓的預防 SABCDE

S

Sodium restriction 減鈉

低鹽飲食，避免高鹽分與醃製食品

C

Cigarette smoking cessation 戒菸

A

Alcohol limitation 限制飲酒

建議每周小於100克酒精

D

Diet adaptation 飲食控制

可遵循Dash得舒飲食

B

Body weight reduction 減重

控制BMI小於24

E

Exercise adoption 運動

建議每周至少3次，每次30分鐘