血壓紀錄表
Blood Pressure Chart

醫護行者 Health In Action

量度血壓前，先安靜休息 5 至 10 分鐘；
量度血壓時，背靠椅背，雙腳著地，不要講話或隨便移動。

Rest for 5-10 minutes before blood pressure measurement;
During the measurement, sit with your feet on ground and back supported, do not talk or move.

姓名 Name		目標血壓 (上壓 / 下壓) Target Level (SYS/DIA)	/ mmHg
藥物 Medications			

日期 Date	血壓 Blood Pressure (mmHg) 上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心率 Heart Rate (bpm)	備註 Remarks

日期 Date	血壓 Blood Pressure (mmHg) 上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心率 Heart Rate (bpm)	備註 Remarks

日期 Date	血壓 Blood Pressure (mmHg) 上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心率 Heart Rate (bpm)	備註 Remarks

日期 Date	血壓 Blood Pressure (mmHg) 上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心率 Heart Rate (bpm)	備註 Remarks

筆記 Notes

血壓紀錄表
Blood Pressure Chart

醫護行者 Health In Action

姓名 Name _____ 目標血壓 (上壓 / 下壓) Target Blood Pressure (SYS/DIA) _____ / _____ mmHg

量度血壓前吸煙、飲茶、咖啡、奶茶等含咖啡因飲品，均可令血壓上升；壓力、情緒、疼痛等身體狀況都會影響血壓。

Smoking or drinking caffeinated drinks (e.g. tea, coffee, coke) can increase your blood pressure; Various conditions such as stress, emotion, and pain can also affect your blood pressure.

日期 Date	血壓 Blood Pressure (mmHg) 上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心率 Heart Rate (bpm)	備註 Remarks

日期 Date	血壓 Blood Pressure (mmHg) 上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心率 Heart Rate (bpm)	備註 Remarks

日期 Date	血壓 Blood Pressure (mmHg) 上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心率 Heart Rate (bpm)	備註 Remarks

日期 Date	血壓 Blood Pressure (mmHg) 上壓 Systolic	下壓 Diastolic	心率 Heart Rate (bpm)	備註 Remarks

筆記 Notes

此血壓紀錄表承蒙嘉里集團贊助支持印製。
The printing of this blood pressure chart is sponsored by Kerry Group.