血 壓 健 康 紀 錄 本

社團法人
台灣高血壓學會

早晚量血壓 722 GO健康

姓名	電話
測量日期	腰圍 公分
身高 公分	體重 公斤

聰明量血壓
保護心健康
(掃我看影片)

治療高血壓
改變從現在開始
(掃我看影片)

緊急聯絡人

緊急聯絡電話

高血壓分級

	血壓分類	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
血壓界定(根據居家血壓)	正常	<120	且	<80
	高血壓前期	120-129	且	<80
	高血壓第一期	130-139	或	80-89
	高血壓第二期	≥140	或	≥90

*高血壓之界定與控制標準係根據
「2022年臺灣心臟學會及高血壓學會的高血壓治療指引」

自我健康檢核表

1. 我目前的血壓數值是屬於哪種?

- ☐ 血壓正常、定期監測中
- ☐ 高血壓前期
- ☐ 高血壓 第一期
- ☐ 高血壓 第二期

我的血壓目標值：

_____ mmHg

2. 是否有其他疾病：

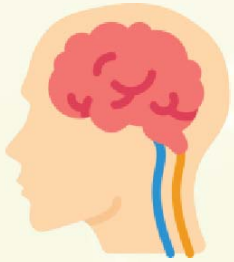
- ☐ 高血脂
- ☐ 糖尿病
- ☐ 慢性腎臟病
- ☐ 冠心症
- ☐ 心房顫動
- ☐ 心衰竭
- ☐ 腦中風 (缺血性/出血性)
- ☐ 其他 _____

_____

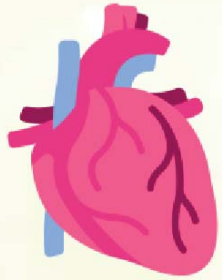
用藥紀錄表

我的用藥清單：　　(請將最近的用藥清單　紀錄或黏貼於此)

積極控制高血壓好處

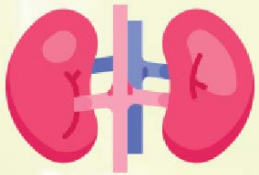


積極控制血壓能降低
33%的腦中風風險



積極控制血壓能降低
28%的心肌梗塞風險
37%的心臟衰竭風險
42%的心血管死亡風險

糖尿病患好好控制血壓
能降低20%
眼睛血管病變風險



慢性腎臟病患好好控制血壓
能降低12%
惡化為末期腎臟病風險

Reference

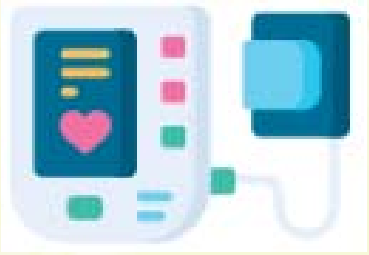
1. Do DV, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2015; 1: CD006127.
2. SPRINT Research Group, et al. N Engl J Med. 2021; 384(20): 1921-1930.
3. Ku E, et al. J Am Soc Nephrol. 2017 Feb;28(2): 671-677.

居家血壓正確量測原則

揪出高血壓，就靠 7 2 2

連續7天

每天早晚2時段
(起床/睡前)



每次量2遍
(間隔1分鐘)

*根據「2020年臺灣高血壓學會暨臺灣心臟學會居家血壓共識」

血壓正確量測姿勢

休息至少5分鐘，再量血壓，同時量2次，每次間隔1分鐘

生活型態調整 SABCDE

減鈉
Sodium restriction

飲食清淡，避免高鹽、加工醃漬類食品
(鈉：2-4g/天；鹽：5-10g/天)

減少酒精
Alcohol limitation

無飲酒習慣者，不應以任何理由開始飲酒
(男性每日建議量不超過1罐330 mL啤酒；女性建議量為男性一半)

控制體重
Body weight reduction

減輕1公斤約可以降低1 mmHg血壓
(理想BMI : 20-24.9 kg/m2)

戒菸
Cigarette smoking cessation

可顯著降低心血管疾病風險
(無論傳統菸或電子煙，皆建議戒除)

得舒飲食
Diet adaptation

注重高纖、低脂、少鹽的得舒飲食，
可有效輔助血壓控制

規律運動
Exercise adoption

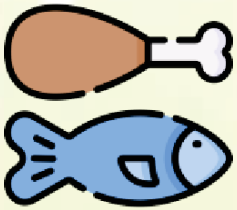
每週5-7天、每次至少30分鐘中等強度運動，
或神經運動訓練(例如：太極、瑜珈或冥想)

得舒飲食
DASH DIET

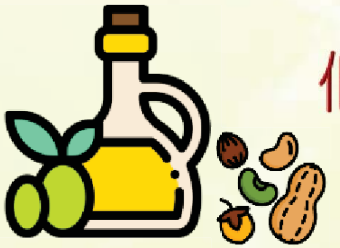
全穀根莖類

天天5蔬果

低脂乳製品



白肉(魚/雞/鴨)
豆製品



吃堅果
用植物油

高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維及**低鹽、富含不飽和脂肪酸、減少飽和脂肪酸**的飲食，搭配多種營養素，可以降低血壓、血脂、心血管疾病風險

註：糖尿病、腎功能不佳、腸胃道相關疾病者，請先和您的醫生諮詢後再做決定。
糖尿病 → 攝取太多水果，血糖不穩定。
腎功能不佳 → 攝取過多礦物質(磷、鉀)。
腸胃道相關疾病 → 攝取過多纖維，易腹脹等不適現象。

日期	早上 第一次測量			早上 第二次測量			晚上 第一次測量			晚上 第二次測量		
___年	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												

日期	早上 第一次測量			早上 第二次測量			晚上 第一次測量			晚上 第二次測量		
___年	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												

日期	早上 第一次測量			早上 第二次測量			晚上 第一次測量			晚上 第二次測量		
___年	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												

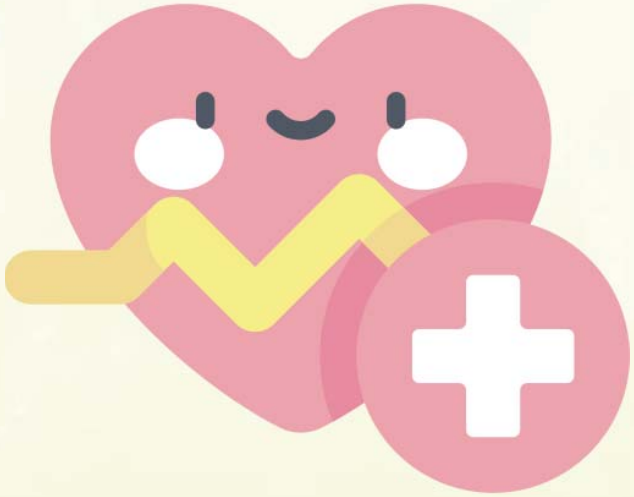
日期	早上 第一次測量			早上 第二次測量			晚上 第一次測量			晚上 第二次測量		
___年	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												

日期	早上 第一次測量			早上 第二次測量			晚上 第一次測量			晚上 第二次測量		
___年	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												

日期	早上 第一次測量			早上 第二次測量			晚上 第一次測量			晚上 第二次測量		
___年	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												

日期	早上 第一次測量			早上 第二次測量			晚上 第一次測量			晚上 第二次測量		
___年	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												

日期	早上 第一次測量			早上 第二次測量			晚上 第一次測量			晚上 第二次測量		
___年	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳	收縮壓	舒張壓	心跳
/												
/												
/												
/												
/												
/												
/												



社團法人
台灣高血壓學會

如需更多資訊，請參閱
台灣高血壓學會官網

2024.12