

# 生命表徵紀錄表

姓名：\_\_\_\_\_ 年\_\_\_\_\_月

日期	時間	第一次血壓			第二次血壓			血糖	體溫	備註 (例: 有否不適?)
		上壓	下壓	脈搏	上壓	下壓	脈搏			
1	:									
2	:									
3	:									
4	:									
5	:									
6	:									
7	:									
8	:									
9	:									
10	:									
11	:									
12	:									
13	:									
14	:									
15	:									
16	:									
17	:									
18	:									
19	:									
20	:									
21	:									
22	:									
23	:									
24	:									
25	:									
26	:									
27	:									
28	:									
29	:									
30	:									
31	:									

成年人正常血壓心跳為： 上壓 < 140mmHg 下壓 < 90mmHg 心跳 60-100bpm

★ 如果感到持續頭暈、不適或血壓高/低，便要盡快求醫！

★ 如第一次量度血壓較高或低於正常水平，請不要驚慌，可以先坐下休息15分鐘，然後再量度一次。

★ 每個人都有自己的血壓標準，詳細可向你的家庭醫生查詢。