

# 關於控制血壓， 最重要？ 的是什麼

細微的改變可帶來巨大的影響：

- 每天步行 30 分鐘，可使血壓下降 10 個點。
- 減重 5 - 10 磅，可使血壓下降 5 個點以上。
- 戒煙可使血壓下降 5 - 10 個點。

在測量血壓之前：

- 測量前至少 30 分鐘內，切勿喝咖啡或使用菸草產品。
- 測量前使用洗手間。膀胱充盈會影響讀數。
- 坐下，背部貼靠椅背，雙腳平放在地面上。

醫療服務提供者：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

提供者電話：

\_\_\_\_\_



# 血壓 追蹤器



折在這裡第一次，與外面印刷的。帶外邊緣。

我的血壓

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

日期

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

我的血壓

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

日期

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

我的目標血壓：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_