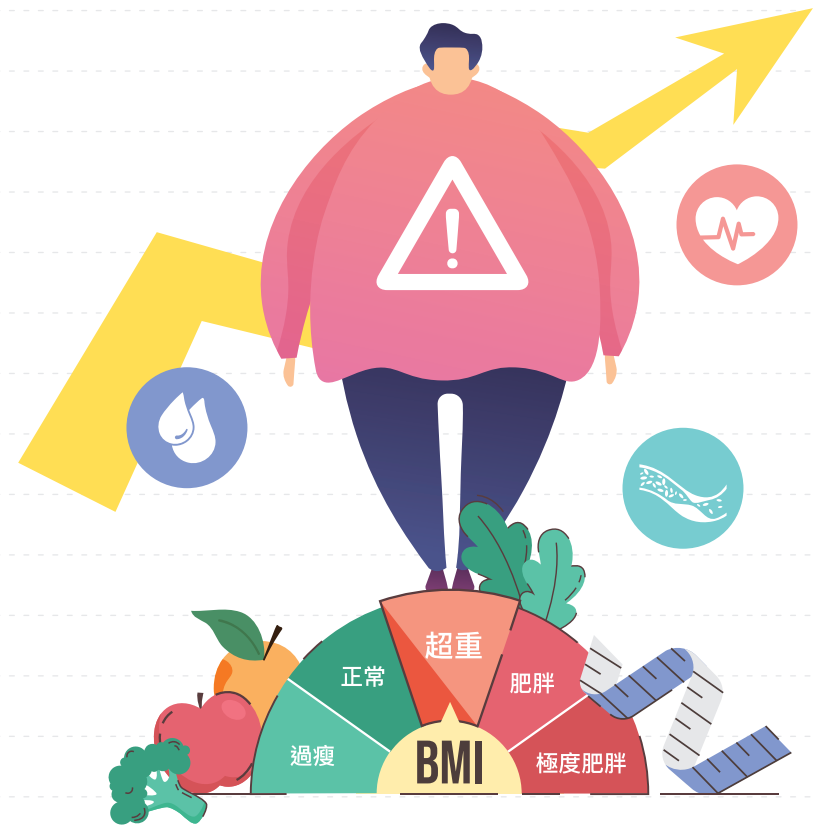


打擊代謝症候群

METABOLIC SYNDROME 健康生活手冊



姓名：_____

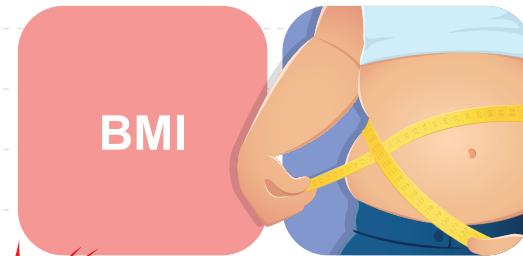


高雄市政府衛生局 編印

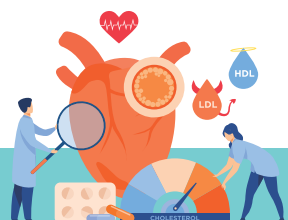
本出版品經費由衛生福利部
國民健康署菸品健康福利捐支應

2023年12月 編印

廣告



打擊 代謝症候群
METABOLIC SYNDROME 健康生活手冊



01 代謝症候群管理紀錄表

1. 基本資料與生活習慣 5
2. 得到慢性病的風險 6
3. 代謝症候群五大指標及身體質量指數 7
4. 代謝症候群管理指引 8

02 認識代謝症候群

1. 何謂「代謝症候群」 11
2. 為什麼「遠離代謝症候群」是重要的？ 19
3. 為什麼會得到「代謝症候群」？ 21
4. 「遠離代謝症候群」五大絕招
 - ★ 聰明選、健康吃 23
 - ★ 站起來、動30 28
 - ★ 不吸菸、少喝酒 33
 - ★ 壓力去、活力來 34
 - ★ 做檢查、早發現 36

03 健康檢查結果紀錄表 38

04 血壓「722紀錄」表 43

01

代謝症候群管理紀錄表



代謝症候群疾病管理紀錄表

*由診所協助填寫

病人姓名：_____

收案評估 / 年度評估_____年_____月_____日



一、基本資料與生活習慣

1. 身高：_____公分

2. 體重：_____公斤

3. 運動： 1.無 2.偶爾
 3.經常 (每週3次，1次30分鐘)

4. 抽菸： 1.無 2.偶爾
 3.平均一天約吸10支菸以下
 4.平均一天約吸10支菸(含)以上

5. 嚼檳榔： 1.無 2.偶爾 3.經常

二、得到慢性病的風險 (僅需收案時評估)

項目	風險程度
冠心病	<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 不適用
糖尿病	<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 不適用
高血壓	<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 不適用
腦中風	<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 不適用
心血管不良事件	<input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 不適用



慢性病風險評估平台

三、代謝症候群五大指標及身體質量指數

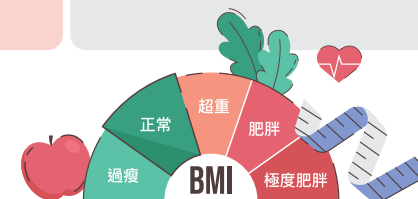
*由診所協助個案填寫

初次測量值

- 腰圍_____公分
- 飯前血糖值：_____mg/dL
- HbA1c：_____%
- 血壓：收縮壓_____mmHg
舒張壓_____mmHg
- 三酸甘油脂值：_____mg/dL
- 高/低密度脂蛋白
膽固醇值：_____mg/dL
- 身體質量指數(kg/m²)
BMI：_____
- 其他

標準值

- 男性 < 90公分
- 女性 < 80公分
- 飯前血糖 70–99mg/dL
- HbA1c：4.0–5.6%
- 收縮壓 ≤ 120mmHg
- 舒張壓 ≤ 80mmHg
- < 150 mg/dL
- 高密度脂蛋白膽固醇
男性 > 40mg/dL
女性 > 50mg/dL
- 低密度脂蛋白膽固醇
< 130mg/dL
- 18.5 ≤ BMI < 24



四、代謝症候群管理指引

★診所可依照個案狀況訂定改善措施

- 1. 戒菸（吸菸 \geq 10支/日或尼古丁成癮度 \geq 4分可轉介）
 - (1) 戒菸指導
（<10支/日或尼古丁成癮度<4分或無戒菸意願）
 - (2) 戒菸服務（ \geq 10支/日或尼古丁成癮度 \geq 4分）：
 - 戒菸用藥/衛教
 - 同意轉介戒菸機構
- 2. 戒檳（6個月內有嚼檳榔）
 - 戒檳目標：_____年_____月_____日前戒除檳榔
 - 安排口腔黏膜檢查：_____年_____月
- 3. 營養建議：每日攝取熱量(大卡/天)：
 - 1200 1500 1800 2000 其他(_____)
 - 盡量減少 油炸物 甜食 鹽 含糖飲料
 - 其他(_____)



- 4. 運動建議：每週累積150分鐘中等費力運動
（活動時仍可交談，但無法唱歌）
 - 健走 游泳 網球 羽毛球 桌球 排球
 - 騎腳踏車 跳舞 太極拳 瑜珈 健身操
 - 其他(_____)
- 5. 量血壓：指導722量測
- 6. 其他叮嚀
 - (1) 飯前血糖或
 糖化血紅素個人目標值：_____mg/dL(%)、
 - (2) 三酸甘油脂個人目標值：_____mg/dL
 - (3) 高密度或
 低密度脂蛋白膽固醇個人目標值：_____mg/dL

診所章 /

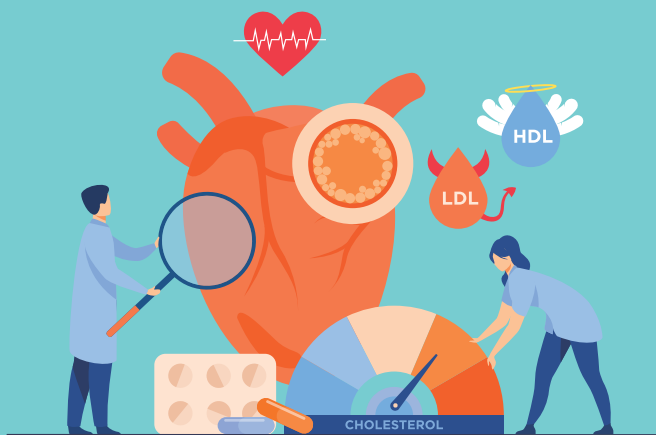
建議回診日期：_____年_____月_____日

※本表請參照國民健康署提供之「代謝症候群管理計畫照護流程與指導手冊」執行。

02

認識代謝症候群

何謂「代謝症候群」？



+... 認識代謝症候群

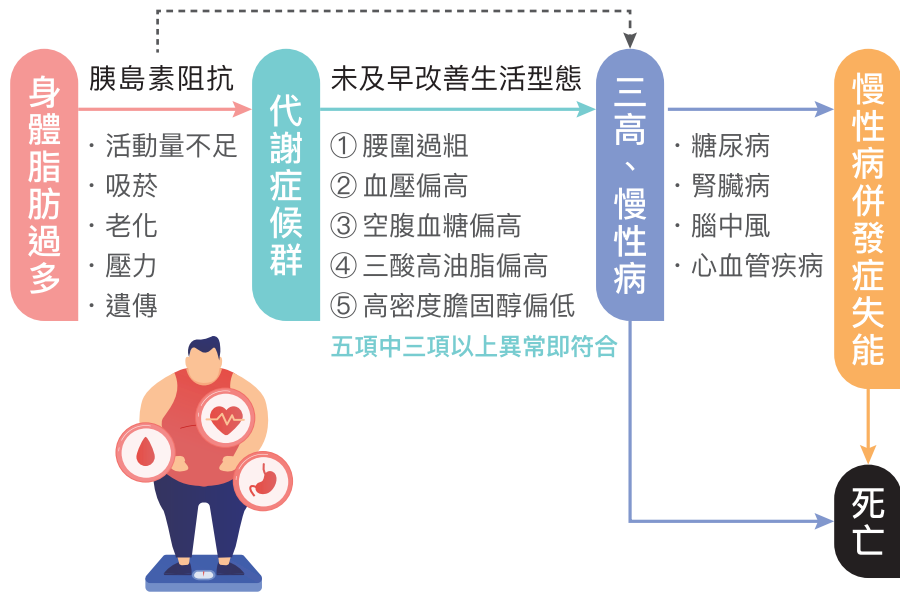


代謝症候群

- 血壓、血糖、血脂偏高
- 腰圍粗、好的膽固醇不足

一、何謂「代謝症候群」？

1. 代謝症候群是指身體代謝異常但未達慢性疾病標準，卻是罹患腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等慢性疾病的重要警訊！
2. 「胰島素阻抗」是發生代謝症候群的原因。血液裡的葡萄糖需要胰島素幫忙才能進入細胞內提供能量，當細胞對胰島素敏感度變差就是所謂的胰島素阻抗，此時葡萄糖不易進入細胞內，使身體代謝發生問題。

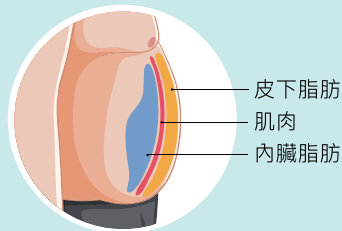


3. 代謝症候群判定 **5項指標** 如下：

1 腹部肥胖：

男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35吋)

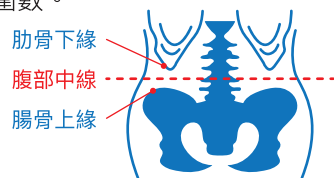
女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31吋)



腰圍在哪裡

- 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
- 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側骨盆上緣(腸骨上緣)至肋骨下緣的中間點，(並用貼紙、內褲定位後，將皮尺繞過定位點)，同時注意皮尺與地面持平，並緊貼、不擠壓皮膚。
- 維持正常呼吸，在吐氣結束時，量取腰圍數。

(資料來源：國健署預防代謝症候群學習手冊)



2 血壓偏高：

收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$

舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$



~理想血壓~

收縮壓/舒張壓
應低於120/80 mmHg

① 什麼是血壓？

血壓是指血液在血管內流動時，作用於血管壁的壓力，驅動血液流到全身。心臟收縮時產生的壓力叫收縮壓，而心臟舒張時所產生的叫舒張壓，量測血壓的單位為毫米汞柱 (mmHg)。

② 血壓參考值

項目	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
血壓正常	<120 且	<80
高血壓前期 (代謝症候群階段)	120-139 或	80-89
第一期高血壓 (輕度)	140-159 或	90-99
第二期高血壓 (中重度)	≥ 160 或	≥ 100

(資料來源：美國高血壓預防、檢測、評估和治療全國聯合委員會發表之第七次報告 (JNC7))

③ 高血壓對身體影響

若高血壓前期沒有及早控制，很有可能變成高血壓患者。血壓長期過高將危害到血管，易併發心血管相關疾病，如腦中風、冠狀動脈心臟病、主動脈剝離、心臟衰竭、腎臟衰竭等。



居家量血壓 **7 2 2** 最佳

④ 只要按時量測並妥善控制高血壓，就能降低併發症發生機率。居家血壓量測 **7 2 2** 法則：每天量、早晚量、量兩遍

7 每週量 7 天 (每天量)

2 每天量 2 次 (起床後、睡覺前各量一次)

2 每次量 2 遍 (每遍中間要隔 1 至 2 分鐘，取平均值)



- 舒適坐姿
量測血壓時，靠著椅背、不翹腳，壓脈帶與心臟同高。
- 量測前休息
至少休息 5 分鐘，且在舒適平穩的狀況下量測，量測位置為上手臂。

*可使用第 43 頁的血壓「7 2 2 紀錄」表

③ 空腹血糖偏高 ($\geq 100\text{mg/dL}$) 或糖化血色素 5.7–6.4%

① 何謂糖化血色素 (HbA1c) ?

人體血液中的紅血球含有血紅素，當血液中的葡萄糖進入紅血球，與血紅素結合後，即形成糖化血色素。糖化血色素可以反映近 2–3 個月的血糖控制情況，但無法看出日常期間的血糖變化，因此規律量血糖仍十分重要。

② 血糖及糖化血色素參考值

項目	空腹 8 小時 (飯前) 血糖值	糖化血色素 (HbA1c)
正常值	$< 100\text{mg/dL}$	4.0–5.6%
糖尿病前期 (代謝症候群階段)	100–125mg/dL	5.7–6.4%
糖尿病	$\geq 126\text{mg/dL}$	$\geq 6.5\%$

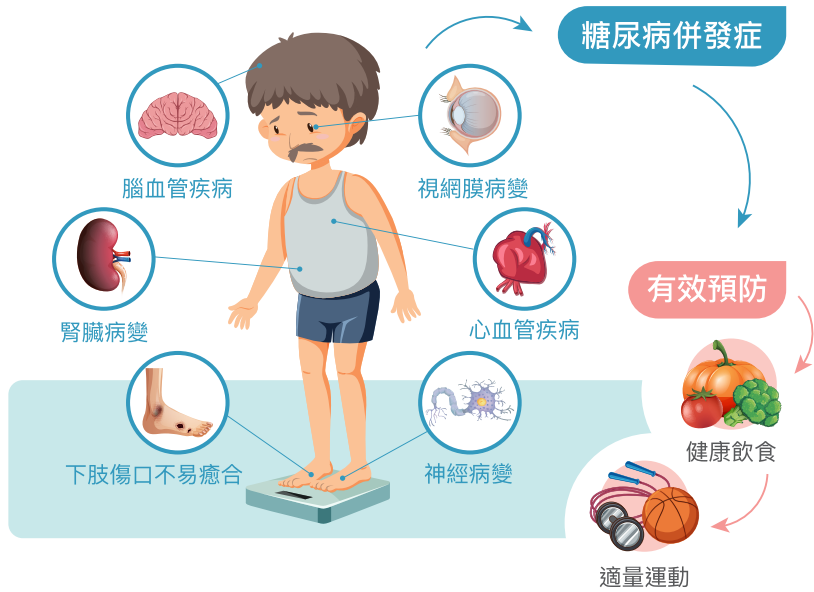
量測血糖重要性



- 預防併發症
- 了解血糖變化
- 藥物調整依據
- 避免低血糖
- 飲食調整參考
- 活動調整參考

③ 高血糖對身體造成的影響：

體內血糖過高時，初期沒有明顯症狀，需透過定期健康檢查檢測。等到吃多、喝多、尿多三高症狀出現時，可能已罹患糖尿病。糖尿病若控制不佳易引起心血管疾病、視網膜病變、腎臟病變、以及神經病變導致下肢有痠麻或刺痛感，也會使傷口不易癒合而引發細菌感染，嚴重時需截肢。



④ 空腹三酸甘油酯偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$

◎ 什麼是三酸甘油酯？


三酸甘油酯 (TG) 是腸道吸收食物中的脂肪後，經由肝臟合成；它是血脂肪的一種，又稱「中性脂肪」，是人體重要脂質之一。

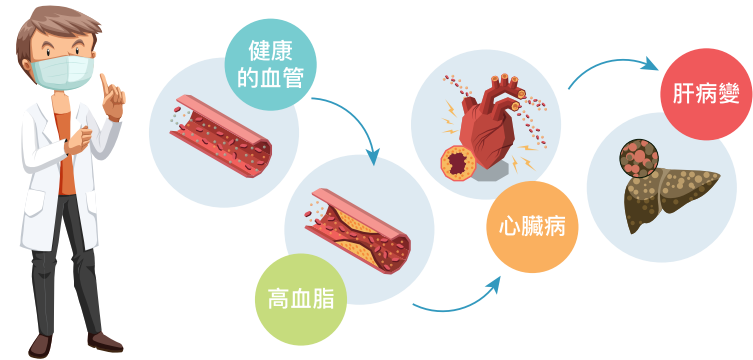
⑤ 高密度脂蛋白膽固醇偏低：男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$

◎ 什麼是高密度脂蛋白膽固醇？

高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) 將膽固醇帶回肝臟代謝，有「血管清道夫」之稱，被視為好的膽固醇。若「高密度脂蛋白膽固醇」數值偏低，則心血管疾病的風險。

(1) 血脂參考值

項目		正常值
總膽固醇 (TC)		$< 200\text{mg/dL}$
三酸甘油酯 (TG)		$< 150\text{mg/dL}$
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)		男性 $> 40\text{mg/dL}$ 女性 $> 50\text{mg/dL}$
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)		$< 130\text{mg/dL}$



(2) 高血脂對身體造成的影響

血液中的脂肪濃度越高，會加速動脈硬化，可能導致中風、心絞痛、心肌梗塞。亦會伴隨脂肪肝形成，長期演變成肝硬化。

02

認識代謝症候群

為什麼「遠離代謝症候群」
是重要的？



二、為什麼「遠離代謝症候群」是重要的？

有代謝症候群的人表示身體健康亮黃燈，要特別注意，因未來得到**糖尿病**、**高血壓**、**高血脂**、**心臟病**及**腦中風**是一般健康民眾的**2-6倍**，不可不謹慎。



02

認識代謝症候群

為什麼會得到「代謝症候群」？



三、為什麼會得到「代謝症候群」？

1. **不健康的生活型態**佔5成，遺傳因素佔2成。

家人若有三高慢性病，得到代謝症候群的機率也會高於一般人。

2. 不健康的生活型態是造成代謝症候群的主因，包括

(1) **過於靜態的生活：**

長時間久坐且缺乏規律運動，生活活動強度過低。

(2) **不良飲食習慣：**

國人飲食習慣西化，偏好重口味、高熱量食物（高鹽、高油及高糖），蔬果攝取過少，且有過量飲酒習慣。

3. 長期處於忙碌、三餐不定時又缺乏運動等不健康的生活型態，雖然沒有明顯的身體不適症狀，但更容易輕忽自我健康管理的重要性，所以平時必須做好體重管理及腰圍控制。



02

認識代謝症候群

日常生活中如何
「遠離代謝症候群」？



四、日常生活中如何「遠離代謝症候群」？

遠離代謝症候群五大絕招：

★聰明選、健康吃

1. 我的餐盤

以手掌或拳頭掌握每餐或每日六大類食物（全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類）的建議份量。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

每天早晚一杯奶
乳品類
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

每餐水果拳頭大
水果類
在地當季多樣化

菜比水果多一點
蔬菜類
當季且1/3選深色

堅果種子類
堅果種子類
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
的杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多
全穀雜糧類
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料

衛生福利部
國民健康署
Department of Health and Welfare
Ministry of Health and Welfare
我的餐盤
根據台灣地區營養素參考攝取量(2017)制定

2. 健康飲食採三低一高原則（低油、低糖、低鹽、高纖）

- (1) **低油**：選擇植物性的好油來烹調，每日用量 2–3 湯匙；多利用清蒸、水煮、汆燙、清燉、烘烤、滷、涼拌等低油方式烹調食物；油炸油酥的烹調少用為宜。
- (2) **低糖**：少吃精緻甜點、糕餅。以新鮮水果取代果汁；優先選擇白開水、無糖茶取代手搖飲料，並同時減少蔗糖或蜂蜜使用量。
- (3) **低鹽**：減少鹽、醬油、各式醬料及醃製或滷味食物等，善用香菇、海帶、柴魚等鮮味物質及醋、米酒、薑、蒜、蔥等香氣物質進行調味。外食口味重，除了建議民眾慎選餐食外，亦自行購買新鮮食材烹煮，或購買健康盒餐也是不錯的方式。
- (4) **高纖**：日常以糙米、燕麥等全穀類、雜糧麵包或根莖類食物（如地瓜、芋頭等）為主食，取代白米飯、白麵條。每天至少 5 份的蔬菜水果（3 份蔬菜 2 份水果），每份煮熟蔬菜約半碗量；每份水果約拳頭大，若可吃到更多蔬菜更好。



影片-我的餐盤(成年篇)



我的餐盤手冊

3. 我常吃外食怎麼辦？

- 依循「我的餐盤」飲食圖像與比例，每日均衡攝取六大類食物，外食也能健康吃。
- 首選健康盒餐，少油少鹽減熱量。想吃麵食小吃類，也別忘了多點一份燙青菜。
- 以糙米飯、紫米飯等全穀類為主食，少吃勾芡、炒及燴等烹調方式之餐點，以免攝入過多油脂與精緻澱粉。
- 每日至少攝取三份蔬菜（煮熟約 1.5 碗），以及約兩個拳頭大的新鮮水果，幫助促進腸胃蠕動與增加飽足感。
- 每餐豆魚蛋肉一掌心，挑選順序以豆製品及魚、雞等白肉取代豬、牛、羊等紅肉，並去皮去肥肉。
- 減少攝取罐頭、香腸火腿、蜜餞、醃製菜、魚漿魚餃類、糕餅甜點等高油、高鹽及高糖類的加工食品。



4. 高雄市社區營養資源



社區營養推廣中心服務項目：

1. 社區團體營養講座辦理
2. 民眾飲食營養問題評估及營養諮詢衛教
3. 長者共餐據點之餐食輔導
4. 餐飲業者之健康餐食輔導

一、如何找到社區營養師？

高雄市彌陀社區營養推廣分中心 (彌陀區衛生所)

地址：高雄市彌陀區中華路1巷5弄1號
電話：07-6175307



高雄市六龜社區營養推廣分中心 (六龜區衛生所)

地址：高雄市六龜區六龜里民治路16號
電話：07-6891244

高雄市社區營養推廣中心

地址：高雄市苓雅區凱旋二路132-1號5樓
電話：07-7134000 轉 5124

二、如何找到營養相關資訊？



高雄GO健康臉書粉絲專頁

定期公告營養諮詢及營養健康知識



高雄市社區健康資源平台

外食族可利用此平台查詢社區營養相關資源，包含社區健康餐食、社區營養推廣中心等



★站起來、動30

1. 身體活動量評估表

想想看下列情況，如果是的話，請在□內打勾。

- 我平常都坐著工作，忙到沒時間起來走動
- 我上下樓能搭電梯就搭電梯，就算要到二樓也不會走樓梯
- 我常常坐著看電視、用電腦、打電動、滑手機
- 我很少從事戶外活動
- 我很少花時間做家事
- 我很少花時間做運動
- 我不喜歡流汗和喘氣的感覺
- 我放假時喜歡在家睡覺，不喜歡外出活動



*若有打勾超過三項以上，表示您平常活動量過少，代謝症候群容易上身。最好的解決辦法，就是開始運動！

(資料來源：國民健康署預防代謝症候群學習手冊)

2. 運動對健康的益處

- (1) 促進心肺和血液循環功能，降低罹患心臟病和中風的機率
- (2) 促進肌肉骨骼健康，延緩骨質流失速度、降低骨折風險
- (3) 促進身體代謝，降低三高及糖尿病罹患風險
- (4) 促進心理健康，降低憂鬱和認知功能衰退風險，並提升睡眠品質
- (5) 降低罹患癌症風險



3. 運動原則

減少久坐，每日至少運動30分鐘，每周至少150分中等費力運動或75分鐘的費力身體活動，或兩者合併進行。



*若您有慢性疾病建議先與醫師討論運動強度。

常見身體活動的運動強度

運動強度	說明	項目
身體不活動	靜態	坐著工作、看電視
輕度身體活動	不太費力，如大部分日常身體活動	散步、提輕物走路
中度費力身體活動	運動10分鐘以上還能順暢地對話，但唱歌會喘	快步走、下山、游泳、羽毛球、桌球、排球、太極拳、騎腳踏車等
費力身體活動	運動10分鐘以上時說話會喘	跑步、上山爬坡、上樓梯、有氧舞蹈、跆拳道、攀岩、跳繩、打球（如籃球、足球）等

4. 我很忙，沒有時間運動怎麼辦？

- 上下班騎腳踏車或步行前往。
- 搭乘大眾運輸工具時，可提前一站下車，增加步行時間
- 上班期間在上下午各安排15分鐘休息時間做健康操或利用空的寶特瓶裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力，並依進步程度漸漸加入更多水或沙子，提升肌力。
- 以爬樓梯取代搭電梯，樓層較高可先走幾層樓後再搭乘電梯，逐漸增加運動量。
- 假日安排家庭戶外休閒活動，例如騎腳踏車、爬山等，或帶著寵物一起到公園快走，運動的同時也能增進家人間的感情。



5. 高雄市社區運動資源

可運用「長者社區資源整合運動平台」查詢鄰近的

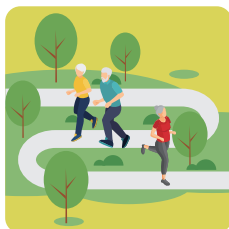
(1) 運動課程/團體：如肌力訓練、健走、舞蹈、氣功等



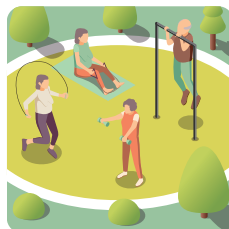
(2) 運動場地



運動中心



健走路線



公園

(3) 運動指導



長者社區資源整合運動平台

★ 不吸菸、少喝酒

吸菸易引發慢性支氣管炎、心血管疾病及癌症等；過量飲酒易引發肝炎、肝硬化、胃腸潰瘍及心血管疾患。

戒菸資源

1. 免費戒菸諮詢專線：0800-636363
(週一至週六上午9時-下午9時)。
2. 可至「國民健康署委託戒菸治療與管理網站」查詢自己方便前往的合約機構。



戒酒資源

1. 若您有酒癮相關問題，服務諮詢電話
07-7131500轉2708洽詢。
2. 高雄市「酒癮治療服務方案」補助醫療費用之醫療院所查詢。



★壓力去、活力來

1. 心情溫度計



說明：

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

題目	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 感覺緊張不安。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 覺得容易苦惱或動怒。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 感覺憂鬱、心情低落。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 覺得比不上別人。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 有自殺的想法。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(資料取自國民健康署健康九九網站)

分數說明

<6分：正常範圍，表示身心狀況調適佳
 6-9分：輕度，宜做壓力管理，建議找家人或朋友聊聊、抒發情緒
 10-14分：中度，宜尋求專業諮詢
 15分以上：重度，建議尋求精神科診療

第六題(有無自殺意念) 單項評分，本題評分為 2 分以上(中等程度)時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

2. 紓解壓力方法：

- (1) 適當做些休閒活動、培養嗜好，如運動、閱讀、聽音樂等。
- (2) 主動找信任的家人或朋友傾訴。
- (3) 找出壓力來源，以積極樂觀的態度面對並解決問題。



如果前面的方法您都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助，或可洽衛生局諮詢專線詢問 (07-7161925)

★做檢查、早發現

善用政府免費成人健康檢查。

國民健康署提供 40歲以上未滿65歲民眾每 3 年 1 次。

滿65歲民眾每年 1 次免費健檢，包含身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查及健康諮詢等項目，符合資格的民眾請洽健保成人預防保健服務特約醫療院所。

定期受檢保安康

- ✓ 40歲以上未滿65歲，每 3 年 1 次
- ✓ 滿65歲，每年 1 次



03

健康檢查結果紀錄表



健康檢查結果紀錄表

日期	身高 (公分)	體重 (公斤)	腰圍 (公分)	飯前血糖值 (mg/dL)	糖化血色素 (%)

血壓 (mmHg)	血脂 (mg/dL) (請醫事人員填寫測量項目)		其他

健康檢查結果紀錄表

日期	身高 (公分)	體重 (公斤)	腰圍 (公分)	飯前血糖值 (mg/dL)	糖化血色素 (%)

血壓 (mmHg)	血脂 (mg/dL) (請醫事人員填寫測量項目)		其他

血壓「722紀錄」表

正確量血壓

★ 正確測量血壓 7-2-2 (請一量一量)

1. 量血壓前30分鐘，勿抽菸、勿喝含咖啡因或酒精飲料。
2. 建議：(1) 回診前，量測血壓7天。
(2) 每天早晚量2次：起床1小時內的吃飯及吃藥前，晚上睡前1小時內。
(3) 每次連續量2遍，每遍中間要隔1至2分鐘，取平均值。

天數	日期	一早起床血壓		晚上睡前血壓	
		第一遍	第二遍	第一遍	第二遍
第一天					
第二天					
第三天					
第四天					
第五天					
第六天					
第七天					

範例：收縮壓 140mmHg，舒張壓 60mmHg，格子內寫「140/60」

04

血壓「722紀錄」表



血壓「722紀錄」表

★ 正確測量血壓 7-2-2 (請一量一量)

1. 量血壓前 30 分鐘，勿抽菸、勿喝含咖啡因或酒精飲料。

2. 建議：(1) 回診前，量測血壓 7 天。

(2) 每天早晚量 2 次：起床 1 小時內的吃飯及吃藥前，晚上睡前 1 小時內。

(3) 每次連續量 2 遍，每遍中間要隔 1 至 2 分鐘，取平均值。

正確量血壓

天數	日期	一早起床血壓		晚上睡前血壓	
		第一遍	第二遍	第一遍	第二遍
第一天					
第二天					
第三天					
第四天					
第五天					
第六天					
第七天					

範例：收縮壓 140mmHg，舒張壓 60mmHg，格子內寫「140/60」

血壓「722紀錄」表

天數	日期	一早起床血壓		晚上睡前血壓	
		第一遍	第二遍	第一遍	第二遍
第一天					
第二天					
第三天					
第四天					
第五天					
第六天					
第七天					

範例：收縮壓 140mmHg，舒張壓 60mmHg，格子內寫「140/60」

血壓「722紀錄」表

★ 正確測量血壓 7-2-2 (請一量一量)

1. 量血壓前30分鐘，勿抽菸、勿喝含咖啡因或酒精飲料。

2. 建議：(1) 回診前，量測血壓7天。

(2) 每天早晚量2次：起床1小時內的吃飯及吃藥前，晚上睡前1小時內。

(3) 每次連續量2遍，每遍中間要隔1至2分鐘，取平均值。

正確量血壓

天數	日期	一早起床血壓		晚上睡前血壓	
		第一遍	第二遍	第一遍	第二遍
第一天					
第二天					
第三天					
第四天					
第五天					
第六天					
第七天					

範例：收縮壓 140mmHg，舒張壓 60mmHg，格子內寫「140/60」

血壓「722紀錄」表

天數	日期	一早起床血壓		晚上睡前血壓	
		第一遍	第二遍	第一遍	第二遍
第一天					
第二天					
第三天					
第四天					
第五天					
第六天					
第七天					

範例：收縮壓 140mmHg，舒張壓 60mmHg，格子內寫「140/60」

血壓「722紀錄」表

★ 正確測量血壓 7-2-2 (請一量一量)

1. 量血壓前 30 分鐘，勿抽菸、勿喝含咖啡因或酒精飲料。

2. 建議：(1) 回診前，量測血壓 7 天。

(2) 每天早晚量 2 次：起床 1 小時內的吃飯及吃藥前，晚上睡前 1 小時內。

(3) 每次連續量 2 遍，每遍中間要隔 1 至 2 分鐘，取平均值。

正確量血壓

天數	日期	一早起床血壓		晚上睡前血壓	
		第一遍	第二遍	第一遍	第二遍
第一天					
第二天					
第三天					
第四天					
第五天					
第六天					
第七天					

範例：收縮壓 140mmHg，舒張壓 60mmHg，格子內寫「140/60」