

七日居家血壓表格：早上與晚上

連續七天，每天早上和晚上各量兩次，兩次間隔一分鐘。捨棄第 1 天，其餘取平均——這就是醫師拿來與 135/85 比較的數字。

日期	時間	收縮壓	舒張壓	脈搏	手臂	備註
第 1 天 — 早上						
第 1 天 — 晚上						
第 2 天 — 早上						
第 2 天 — 晚上						
第 3 天 — 早上						
第 3 天 — 晚上						
第 4 天 — 早上						
第 4 天 — 晚上						
第 5 天 — 早上						
第 5 天 — 晚上						
第 6 天 — 早上						
第 6 天 — 晚上						
第 7 天 — 早上						
第 7 天 — 晚上						