

居家血壓722原則

722 跟著做，血壓追蹤好簡單

7



七天連續量血壓

2



每天早晚各一回

第一次

早上醒來後1小時且上完廁所，尚未服藥或進食前。

第二次

晚上睡前1小時。

2



每回2次

每隔1分鐘取平均記錄

※根據2022年台灣中華民國心臟學會暨台灣高血壓學會發表之高血壓指引

