運動血壓登記表

四個時間點都填，才看得出「站起來有沒有掉」「用力有沒有飆」「有沒有回得來」。所有比較都以「運動前」那一次為準

日期 今天做什麼運動	① 運動前 坐著休息 5 分鐘再量	② 剛站起來 站 1 分鐘量一次，3 分鐘再量一次	③ 運動剛停 動作一停就量，越快越好	④ 運動後 坐著休息 5 分鐘再量	有沒有不舒服 頭暈・胸悶・冒冷汗・噁心
範例 9/15 練站 15 分	132 / 78 脈搏 72	128 / 76（1 分） 130 / 78（3 分）脈搏 78	158 / 84 脈搏 104	136 / 80 脈搏 80	無

怎麼填：每一格寫「收縮壓 / 舒張壓」，下面小字寫脈搏。用沒有中風那一側的手臂、上臂式血壓計。

怎麼看：②比①掉很多又頭暈、③比①飆很多、④回不到①附近，都要對照文章的紅黃綠燈表。回診時把這張表帶去給醫師看。

為什麼重要：早上量一次正常，看不到站起來會不會掉、用力會不會飆。四個點連起來，才是他運動時真正的血壓。

量測時間點依 Heart and Stroke Foundation of Canada (2025) 與 Taylor & Beller (1998) 整理；範例數字為示意，非任何個案資料