


# 健康管理記錄表

1090116

日期/ 類別	 血壓		 血糖		 體重	其他
	收縮壓	舒張壓	飯前	飯後		

### 一、血壓分類與控制建議

血壓分類	收縮壓	舒張壓	每日測量血壓	運動
正常	< 120	< 80	鼓勵	鼓勵
高血壓前期	120-139	80-89	建議	需要
高血壓第一期	140-159	90-99	需要	需要
高血壓第二期	≥160	≥100	需要	需要

### 二、成人糖尿病血糖治療目標

餐前血糖	80-130
餐後2小時血糖	80-160

### 三、體重




理想體重計算方式:體重/身高平方(公尺)
正常：18.5~24；過重24~27；輕度肥胖27~30；中度肥胖30~35；重度肥胖≥35



成大醫院關心您

# 健康管理記錄表

1090116

日期/ 類別	血壓 		血糖 		體重 	其他
	收縮壓	舒張壓	飯前	飯後		

