혈압 기록지

BPlus · bloodpressuremonitor.app

이름 _____ 시작 주 _____ 측정한 팔 ☐ 왼쪽 ☐ 오른쪽 혈압계 _____

측정 전 30분 동안 카페인, 운동, 흡연을 피하고 소변을 봅니다. 등을 기대고 발을 바닥에 붙인 채 팔을 심장 높이에 두고 5분간 조용히 앉습니다. 1분 간격으로 2번 측정하고, 매일 아침과 저녁 7일 동안 계속합니다.

일차	날짜	아침			저녁			메모
		시간	1회	2회	시간	1회	2회	
1			/ 맥박	/ 맥박		/ 맥박	/ 맥박	
2			/ 맥박	/ 맥박		/ 맥박	/ 맥박	
3			/ 맥박	/ 맥박		/ 맥박	/ 맥박	
4			/ 맥박	/ 맥박		/ 맥박	/ 맥박	
5			/ 맥박	/ 맥박		/ 맥박	/ 맥박	
6			/ 맥박	/ 맥박		/ 맥박	/ 맥박	
7			/ 맥박	/ 맥박		/ 맥박	/ 맥박	

2~7일차 평균: _____ / _____ mmHg

다음 진료 때 이 기록지를 가져가세요.

bloodpressuremonitor.app 무료 인쇄용 기록지. 휴대폰이 편하다면 BPlus 앱이 기록, 평균 계산, 내보내기를 해 드립니다.