Log tekanan darah

Nama _____ **Minggu bermula** _____ **Lengan digunakan** ☐ **Kiri** ☐ **Kanan** **Alat** _____

Sebelum setiap bacaan: tiada kafein, senaman atau merokok selama 30 minit, dan kosongkan pundi kencing. Duduk dengan tenang 5 minit dengan belakang bersandar, kaki rata di lantai dan lengan setinggi jantung. Ambil 2 bacaan dengan selang 1 minit, setiap pagi dan petang, selama 7 hari.

Hari	Tarikh	Pagi			Petang			Catatan
		Masa	Bacaan 1	Bacaan 2	Masa	Bacaan 1	Bacaan 2	
1			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
2			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
3			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
4			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
5			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
6			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	
7			/ Nadi	/ Nadi		/ Nadi	/ Nadi	

Purata hari 2 hingga 7: _____ / _____ **mmHg**

Bawa helaian ini ke temu janji anda yang seterusnya.

Helaian percuma dari bloodpressuremonitor.app. Lebih suka telefon? Aplikasi BPlus merekod, mengira purata dan mengeksport bacaan anda.