Sổ theo dõi huyết áp

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Họ tên _____ **Tuần bắt đầu** _____ **Tay đo** ☐ **Trái** ☐ **Phải** **Máy đo** _____

Trước mỗi lần đo: không dùng cà phê, không tập thể dục hay hút thuốc trong 30 phút, và đi tiểu trước. Ngồi yên 5 phút, lưng tựa, bàn chân đặt phẳng trên sàn, cánh tay ngang tim. Đo 2 lần cách nhau 1 phút, mỗi sáng và tối, trong 7 ngày.

Ngày	Ngày tháng	Sáng			Tối			Ghi chú
		Giờ	Lần 1	Lần 2	Giờ	Lần 1	Lần 2	
1			/ Mạch	/ Mạch		/ Mạch	/ Mạch	
2			/ Mạch	/ Mạch		/ Mạch	/ Mạch	
3			/ Mạch	/ Mạch		/ Mạch	/ Mạch	
4			/ Mạch	/ Mạch		/ Mạch	/ Mạch	
5			/ Mạch	/ Mạch		/ Mạch	/ Mạch	
6			/ Mạch	/ Mạch		/ Mạch	/ Mạch	
7			/ Mạch	/ Mạch		/ Mạch	/ Mạch	

Trung bình ngày 2 đến 7: _____ / _____ **mmHg**

Mang tờ này đến buổi khám tiếp theo.

Mẫu in miễn phí từ bloodpressuremonitor.app. Thích dùng điện thoại hơn? Ứng dụng BPlus ghi lại, tính trung bình và xuất các chỉ số của bạn.