# 血压记录表



**姓名** _____ **开始日期** _____ **测量手臂** ☐左 ☐右 **血压计** _____

每次测量前30分钟内不喝含咖啡因饮品、不运动、不吸烟，并先排空膀胱。背部有支撑、双脚平放地面、手臂与心脏同高，安静坐5分钟。间隔1分钟测2次，每天早晚各一轮，连续7天。

| 天 | 日期 | 早上 | | | 晚上 | | | 备注 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 时间 | 第1次 | 第2次 | 时间 | 第1次 | 第2次 | |
| 1 | | | / 脉搏 | / 脉搏 | | / 脉搏 | / 脉搏 | |
| 2 | | | / 脉搏 | / 脉搏 | | / 脉搏 | / 脉搏 | |
| 3 | | | / 脉搏 | / 脉搏 | | / 脉搏 | / 脉搏 | |
| 4 | | | / 脉搏 | / 脉搏 | | / 脉搏 | / 脉搏 | |
| 5 | | | / 脉搏 | / 脉搏 | | / 脉搏 | / 脉搏 | |
| 6 | | | / 脉搏 | / 脉搏 | | / 脉搏 | / 脉搏 | |
| 7 | | | / 脉搏 | / 脉搏 | | / 脉搏 | / 脉搏 | |

**第2至7天平均值:** _____ / _____ **mmHg**

**下次就诊时请带上这张表。**

来自 bloodpressuremonitor.app 的免费打印表。更喜欢用手机？BPlus 应用可以记录、计算平均值并导出你的读数。