血压记录表

BPlus · bloodpressuremonitor.app

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。