

## 血压测量需在每日相近时间进行:

注意:请勿在摄入咖啡因的两小时内测量血压

- 早上测量两次血压。
- 下午晚些时候测量两次血压。

## 如何测量血压:

- **1. 请将身体调整到舒适的姿势:** 在测量血压的前两分钟,请将身体调整到舒适的坐姿, 并将双脚平放在地面上。
- 2. 请将手臂放在合适的位置: 将手臂放在桌面上, 使血压计袖套与心脏的高度相近。
- 3. 请写下您的血压值: 使用本页底部的记录表。每次前往医生处就诊时,请携带本记录表。

## 我的血压目标:

 mm Hg

## 我的每日血压测量读数:

日期	早上	早上	下午	下午
	1	I	1	1
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	1
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	1	1
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/

日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	<b>早上</b>	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	早上	早上	下午	下午
日期	/ 早上	/ 早上	下午	/ 下午
日期	/ 早上	/ 早上	下午	下午
日期	/ 早上	/ 早上	/ 下午	下午
日期	/ 早上	/ 早上	/ 下午	/ 下午
П <del>II</del> I	/	/	/	/
	B L	B L	T/r	
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/
日期	早上	早上	下午	下午
	/	/	/	/