

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
	/	/	/	/
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
	/	/	/	/

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
	/	/	/	/

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
	/	/	/	/