

## 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。

## 初次血压读数

—

mm Hg

## 血压目标

—

mm Hg

日期：

## 血压水平

类别	诊所测量血压		居家自测血压
	收缩压	舒张压	
正常血压	<120	<80	<120/80
血压升高	120-129	<80	120-129/<80
第 1 期高血压	130-139	80-89	130-139/80-89
第 2 期高血压	≥140	≥90	≥135 和/或≥85

备注：

## 我的个性化血压管理方案

目标	行动	时间安排