



姓名: _____

我的目标血压: _____ mm Hg

- 在您与医疗保健专业人员会面前 3 天(至少)至 7 天(最好)内测量您的血压。每日需测量 2 次,每次测量 2 个读数,2 个读数间隔 1 分钟。早晨服药和进食前测量 2 个读数,晚上睡前测量 2 个读数。
- 测量前 30 分钟内禁止吸烟、饮用含咖啡因的饮品、饮酒或运动;需使用经验证的设备及尺寸合适的袖带进行测量,并提前排空膀胱。

- 为了获得准确结果,请坐好,背部挺直,双脚踩在地板上,双腿不要交叉。静坐 5 分钟以上,期间不要说话。
- 测量血压时,将手臂放在平坦的表面上,确保血压袖带与心脏齐平。将袖带缠在肘部弯曲部位上方的裸露皮肤上,不能缠在衣服上。
- 将您的血压记录在此表单上,并在每次就诊时拿给医疗保健专业人员看。

[illegible][illegible]

访问[在家监测血压](#) (英文网站) 了解更多信息。