

Log ng Presyon ng Dugo Ko

Pangalan: _____

Ang Layunin Kong Presyon ng Dugo: _____ mm Hg

Mga Tagubilin:

- I-check ang blood pressure mo sa loob ng 3 araw (minimum) hanggang 7 araw (inirerekomenda) bago ang appointment mo sa iyong health care professional. Dapat kang kumuha ng dalawang reading na may agwat na isang minuto, dalawang beses kada araw. Dalawang reading sa umaga bago ka uminom ng gamot at kumain, at dalawang reading bago matulog.
- Bawal ang sigarilyo, mga may caffeine na inumin, alak, o ehersisyo 30 minuto bago ang pagkuha, gumamit ng validated na device na may tamang cuff size, at wala dapat laman ang pantog mo.
- Para sa mga tumpak na resulta, umupo nang tuwid nang nakasandal ang likod, nakatapak sa sahig ang mga paa, at hindi nakadekwatro. Umupo nang tahimik sa loob ng mahigit 5 minuto at huwag magsalita.
- Kapag kinukuha ang presyon ng dugo mo, ipatong ang braso mo sa patag na surface para kapantay ng puso ang blood pressure cuff. Ibalot ang cuff nang direkta sa balat mo sa itaas ng tupi ng siko, hindi ito puwedeng nakaibabaw sa damit.
- Itala ang presyon ng iyong dugo sa sheet na ito at ipakita ito sa iyong health care professional sa bawat konsultasyon.

PETSA	AM	PM

PETSA	AM	PM

Alamin pa ang tungkol sa [pag-monitor sa presyon ng dugo mo sa bahay](#) (website sa Ingles).