

Bảng Theo Dõi Huyết Áp

Tên: _____

Mục tiêu huyết áp của tôi: _____ mm Hg

Hướng dẫn:

- Kiểm tra huyết áp của quý vị trong vòng 3 ngày (tối thiểu) đến 7 ngày (ưu tiên) trước khi hẹn khám với chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Quý vị nên đo huyết áp hai lần, cách nhau một phút, hai lần một ngày. Hai lần đo vào buổi sáng trước khi uống thuốc và ăn uống, và hai lần đo trước khi đi ngủ.
- Trước khi đo, không hút thuốc, đồ uống có chứa caffeine, rượu bia hoặc tập thể dục 30 phút trước đó, hãy sử dụng thiết bị đã được kiểm định có cỡ dài bằng quần phù hợp và đi tiểu hết nước tiểu.
- Để có kết quả chính xác, hãy ngồi thẳng lưng, lưng tựa, chân đặt trên sàn và không bắt chéo chân. Ngồi yên trong hơn 5 phút và không nói chuyện.
- Khi đo huyết áp, hãy đặt cánh tay lên một bề mặt phẳng sao cho dài bằng quần đo huyết áp phải ngang với tim. Quần băng quấn trên da trần, phía trên khuỷu tay, không quấn ngoài quần áo.
- Ghi lại huyết áp của quý vị vào phiếu theo dõi này và đưa cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị trong mỗi lần khám.

NGÀY	SÁNG	TỐI

NGÀY	SÁNG	TỐI

Tìm hiểu thêm về việc [theo dõi huyết áp của quý vị tại nhà](#)
(trang web bằng Tiếng Anh).