ການບັນທຶກຄວາມດັນເລືອດ

ຊື່: _____

ເປົ້າໝາຍຄວາມດັນເລືອດຂອງຂ້ອຍ: _____mm Hg

ຄຳແນະນຳ

- ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານສອງຄັ້ງຕໍ່ມື້—ຕອນເຊົ້າ ແລະ ຕອນບ່າຍ—ໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້.
- ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ, ນັ່ງເອົາຕີນທັງສອງຂ້າງທາບພື້ນແບບສະບາຍໆຢ່າງໜ້ອຍສອງນາທີກ່ອນເຮັດການວັດແທກ.
- ເມື່ອທ່ານວັດແທກຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ, ໃຫ້ພັກແຂນຂອງທ່ານໄວ້ເທິງໂຕະ ເພື່ອໃຫ້ສາຍພັນແຂນຢູ່ໃນລະດັບຄວາມສູງດຽວກັນກັບຫົວໃຈຂອງທ່ານ.
- ບັນທຶກຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານໃສ່ໃນເຈ້ຍໃບນີ້ ແລະ ສະແດງໃຫ້ໝໍຂອງທ່ານເຫັນທຸກໆເທື່ອທີ່ທ່ານໄປພົບໝໍ.
- ທ່ານສາມາດໃຊ້ການກວດຂອງ AHA ໄດ້ Check. Change. Control.® Tracker (**ccctracker.com/aha**) ເຄື່ອງມືອອນລາຍຟຣີທີ່ຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການຕິດຕາມ ແລະ ສັງເກດຄວາມດັນເລືອດຂອງທ່ານ. ພຽງແຕ່ຊອກຫາລະຫັດແຄມເປນທີ່ຢູ່ໃນແຜນທີ່ລັດຂອງທ່ານ ແລະ ເຊັນ.

ວັນທີ	ໂມງເຊົ້າ	ໂມງແລງ

ວັນທີ	ໂມງເຊົ້າ	ໂມງແລງ