Bảng Theo Dõi Huyết Áp

Tên: _____

Mục Tiêu Huyết Áp Của Tôi: _____mm Hg

Hướng dẫn

- Đo huyết áp của quý vị hai lần mỗi ngày—buổi sáng và chiều muộn—vào cùng một khoảng thời gian mỗi ngày.
- Để có kết quả tốt nhất, hãy ngồi thoải mái với hai chân đặt trên sàn nhà trong ít nhất hai phút trước khi đo.
- Khi quý vị đo huyết áp, đặt tay trên bàn để vòng quấn huyết áp ở tầm bằng với tim.
- Ghi lại huyết áp trên bảng này và cho bác sĩ xem ở mỗi lần khám.
- Quý vị cũng có thể dùng AHA's Check. Change. Control.® Tracker (ccctracker.com/aha), một công cụ trực tuyến miễn phí giúp quý vị theo dõi và giám sát huyết áp của mình. Chỉ cần tìm mã chương trình trên bản đồ cho tiểu bang của quý vị và đăng ký.

Ngày	Sáng	Chiều/Tối

Ngày	Sáng	Chiều/Tối