

Name _____

日	日期	早餐前		午餐前		晚餐前		睡覺前	
1		血压	心率	血压	心率	血压	心率	血压	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
2		血压	心率	血压	心率	血压	心率	血压	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
3		血压	心率	血压	心率	血压	心率	血压	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
4		血压	心率	血压	心率	血压	心率	血压	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
5		血压	心率	血压	心率	血压	心率	血压	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
6		血压	心率	血压	心率	血压	心率	血压	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
7		血压	心率	血压	心率	血压	心率	血压	心率
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	
		/		/		/		/	

如何在家测量血压？

- 在安静的地方进行血压测量，坐下时背部要有支撑，双脚平放在地上。
- 在早餐前、午餐前、晚餐前和睡觉前进行测量。
- 每次测量血压间隔一分钟，进行三次。

什么是可接受的血压水平？

- 正常血压是 120/80 毫米汞柱或以下。
- 如果没有糖尿病，家庭血压应该低于 135/85 毫米汞柱。
- 如果您有糖尿病，家庭血压应该低于 125/75 毫米汞柱。
- 如果血压持续偏高，则我们必须考虑增加您的药物剂量。

什么是低血压？

- 如果血压持续低于 90/60 毫米汞柱，尤其是当您感到头晕时，这可能表示低血压

