

# บันทึกความดันโลหิต

7 วัน วัดเช้าและเย็น ช่วงละสองครั้ง

สัปดาห์เริ่มวันที่ \_\_\_\_\_

ชื่อ \_\_\_\_\_

แขน \_\_\_\_\_

เครื่องวัดความดันโลหิต \_\_\_\_\_

| วันที่                                                                                    | เช้า                  |                       |    | เย็น                  |                       |    | หมายเหตุ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|----|-----------------------|-----------------------|----|----------|
|                                                                                           | ครั้งที่ 1<br>SYS/DIA | ครั้งที่ 2<br>SYS/DIA | HR | ครั้งที่ 1<br>SYS/DIA | ครั้งที่ 2<br>SYS/DIA | HR |          |
| 1                                                                                         | /                     | /                     |    | /                     | /                     |    |          |
| 2                                                                                         | /                     | /                     |    | /                     | /                     |    |          |
| 3                                                                                         | /                     | /                     |    | /                     | /                     |    |          |
| 4                                                                                         | /                     | /                     |    | /                     | /                     |    |          |
| 5                                                                                         | /                     | /                     |    | /                     | /                     |    |          |
| 6                                                                                         | /                     | /                     |    | /                     | /                     |    |          |
| 7                                                                                         | /                     | /                     |    | /                     | /                     |    |          |
| ค่าเฉลี่ยรายสัปดาห์<br>NICE สหราชอาณาจักร: วันที่ 2 ถึง 7      /      mmHg    HR      bpm |                       |                       |    |                       |                       |    |          |

SYS: ความดันซิสโตลิก DIA: ความดันไดแอสโตลิก HR: อัตราการเต้นของหัวใจ

คำนวณได้ที่ [bdiary.app/th-th/avg](#)

## ก่อนวัดความดัน

- นั่งพักเฉยๆ 5 นาที ก่อนวัด โดยไม่พูดคุย
- งดคาเฟอีน บุหรี่ และการออกกำลังกายในช่วง 30 นาที ก่อนวัด
- พันผ้าพันแขนบนตัวหิ้งโดยตรง ให้อยู่ระดับหัวใจ และวางแขนบนโต๊ะ
- วัดสองครั้งห่างกันหนึ่งนาที แล้วบันทึกทั้งสองค่า
- วัดเวลาเดิมทุกวัน

## ค่าที่วัดที่ผ่าน

### ปกติ

SYS ต่ำกว่า 120 และ DIA ต่ำกว่า 70

### สูงกว่าปกติ

SYS ตั้งแต่ 120 แต่ต่ำกว่า 135 หรือ DIA ตั้งแต่ 70 แต่ต่ำกว่า 85

### ความดันโลหิตสูง

SYS ตั้งแต่ 135 ขึ้นไป หรือ DIA ตั้งแต่ 85 ขึ้นไป

ESC 2024