

Sổ theo dõi huyết áp

7 ngày, sáng và tối, mỗi buổi đo hai lần

TUẦN TỪ NGÀY _____

HỌ TÊN _____

TAY ĐO _____

MÁY ĐO _____

NGÀY	BUỔI SÁNG			BUỔI TỐI			GHI CHÚ
	LẦN 1 SYS/DIA	LẦN 2 SYS/DIA	NT	LẦN 1 SYS/DIA	LẦN 2 SYS/DIA	NT	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
TRUNG BÌNH TUẦN NICE của Anh: ngày 2 đến 7 / mmHg NT nhịp/phút							

SYS: huyết áp tâm thu. DIA: huyết áp tâm trương. NT: nhịp tim.

Tính trung bình tại [bdiary.app/vi-vn/avg](#)

TRƯỚC KHI ĐO

- Ngồi yên năm phút trước khi đo, không nói chuyện.
- Không dùng caffeine, hút thuốc hoặc tập thể dục trong 30 phút trước khi đo.
- Đỡ trần cánh tay, đặt vòng bít ngang tim và tựa tay trên bàn.
- Đo hai lần cách nhau một phút và ghi cả hai kết quả.
- Đo vào cùng các thời điểm mỗi ngày.

KẾT QUẢ ĐO TẠI NHÀ

Bình thường

SYS dưới 120 và DIA dưới 70

Tăng nhẹ

SYS từ 120 đến dưới 135, hoặc DIA từ 70 đến dưới 85

Tăng huyết áp

SYS từ 135 trở lên, hoặc DIA từ 85 trở lên

ESC 2024