

Nhật Ký Huyết Áp

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Bảng / Nhật trình

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Đo huyết áp sáng và tối, vào cùng thời điểm mỗi ngày
 - Đo hai lần mỗi phiên, cách nhau 1-2 phút, và ghi trung bình
 - Ngồi yên 5 phút trước khi đo; chân đặt phẳng, lưng tựa, tay ngang tim
 - Luôn dùng cùng một tay — chọn tay có chỉ số cao hơn
 - Ghi lại huyết áp tâm thu, tâm trương, nhịp tim và bất kỳ triệu chứng nào
 - Mang nhật ký đến mỗi lần khám tim mạch



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

