


血压日记



30 天引导式日记



表格 / 日志



由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 每天早晚在同一时间测量血压
 - 每次测量两次，间隔1-2分钟，记录平均值
 - 测量前安静坐5分钟；双脚平放，背部有支撑，手臂与心脏齐高
 - 始终使用同一只手臂——使用读数较高的那只
 - 记录收缩压、舒张压、脉搏和任何症状
 - 每次就诊时带上日记



扫描获取本日记的详细使用指南

