

Mẫu theo dõi huyết áp tại nhà 7 ngày: sáng và tối

Hai lần đo mỗi sáng và mỗi tối trong bảy ngày, cách nhau một phút. Bỏ ngày đầu tiên và lấy trung bình những ngày còn lại — đó là con số bác sĩ sẽ so với 135/85.

Ngày	Giờ	Tâm thu	Tâm trương	Nhịp tim	Tay	Ghi chú
Ngày 1 — sáng						
Ngày 1 — tối						
Ngày 2 — sáng						
Ngày 2 — tối						
Ngày 3 — sáng						
Ngày 3 — tối						
Ngày 4 — sáng						
Ngày 4 — tối						
Ngày 5 — sáng						
Ngày 5 — tối						
Ngày 6 — sáng						
Ngày 6 — tối						
Ngày 7 — sáng						
Ngày 7 — tối						