

แบบฟอร์มบันทึกความดันโลหิตเปล่า: พิมพ์หรือดาวน์โหลด

มีที่ว่างพอสำหรับการวัดวันละสองครั้งตลอดหนึ่งเดือน วัดสองถึงสามครั้งห่างกันครึ่งหนึ่งนาทีก แล้วจดค่าเฉลี่ย ไม่ใช่ค่าที่ดีที่สุด