

家庭血压记录表（A4横向打印）

姓名：_____ 开始日期：____/____/____ 结束日期：____/____/____ 血压计型号：_____ 测量手臂：左/右（圈选）

测量要点： 测量前静坐休息5分钟； 每个时段连续测2次（间隔约1分钟）； 测量时不说话、不翘腿，袖带与心脏同高；

记录服药情况与症状（如头痛、胸闷、气短、恶心/呕吐、眩晕、心悸等）。

日期	时段 (早/晚)	测量1 收缩/舒张 (mmHg)	测量1 心率 (bpm)	测量2 收缩/舒张 (mmHg)	测量2 心率 (bpm)	服药情况 (药名/剂量/距离服药时间)	症状 (有/无 + 简述)	备注 (睡眠/盐摄入/情绪/疼痛/感冒药等)
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			
____/____	早 晚	____/____	____	____/____	____			

提示：如出现以下任一情况，建议立即就医/急诊：持续或剧烈头痛/视物模糊/说话含糊或肢体无力；胸痛、明显气促；反复呕吐或意识改变；血压明显升高且不适持续加重。