

BacSi1.com

Sổ tay theo dõi huyết áp 30 ngày

Ghi lại mỗi sáng–tối để bác sĩ chỉnh thuốc chính xác

✓ Bảng ghi 30 ngày

✓ Hướng dẫn đo đúng

✓ Ngưỡng cần gọi bác sĩ

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Đo huyết áp tại nhà đúng cách

4 bước:

- 1. Nghỉ 5 phút, ngồi tựa lưng, chân đặt sàn, không vắt chéo
- 2. Băng quấn ngang mức tim, cánh tay đặt trên bàn, không nói chuyện
- 3. Đo 2 lần cách nhau 1–2 phút, ghi trung bình
- 4. Đo cùng khung giờ mỗi ngày (sáng sau khi thức, tối trước khi ngủ)

Tránh 30 phút trước khi đo: cà phê/trà đặc, thuốc lá, vận động mạnh, khi đang buồn tiểu hoặc căng thẳng.

⚠ Gọi 115 hoặc đi cấp cứu nếu huyết áp $\geq 180/120$ kèm đau đầu dữ dội, đau ngực, khó thở, nhìn mờ, yếu liệt hoặc nói khó.

Phân độ tham khảo

Mức	Chỉ số (mmHg)
Tối ưu	Dưới 120 / dưới 80
Bình thường cao	130–139 / 85–89
Tăng huyết áp độ 1	140–159 / 90–99
Tăng huyết áp độ 2	160–179 / 100–109
Tăng huyết áp độ 3 (đi khám sớm)	≥ 180 / ≥ 110

Mục tiêu điều trị thường dưới 140/90 (bác sĩ cá thể hóa). Uống thuốc ĐỀU mỗi ngày kể cả khi thấy khỏe — không tự ngừng khi số đo đẹp.

Bảng theo dõi 30 ngày

In trang này (hoặc chụp lại) và ghi mỗi ngày. Mang đến buổi tái khám để bác sĩ điều chỉnh thuốc.

[illegible]

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/nguỡng chuẩn công khai; BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026). Mang tính tham khảo.