

ตารางจดความดัน 31 วัน

พิมพ์ออกมาแปะไว้ข้างเครื่องวัด จดทุกวัน พอไปหาหมอก็หยิบไปได้เลย



ชื่อ

เดือน / ปี

ยาที่กินอยู่

วัดยังงี้ให้ค่าไม่เพี้ยน

- 1. นั่งพักเฉยๆ 5 นาทีก่อนวัด ไม่เพิ่งเดินมาหรือเพิ่งกินกาแฟ
- 2. นั่งพุงพนัก เก้าอี้วางราบกับพื้น ไม่ไขว่ห้าง
- 3. วางแขนบนโต๊ะให้ฝ่ามือแนบอยู่ระดับเดียวกับหัวใจ
- 4. วัดเวลาเดิมทุกวัน เช้าหลังตื่นและเย็นก่อนนอน จะเทียบกันได้ง่ายกว่า

วันที่	เช้า (หลังตื่น)			เย็น (ก่อนนอน)			กินยา แล้ว ✓	หมายเหตุ
	ตัวบน	ตัวล่าง	ชีพจร	ตัวบน	ตัวล่าง	ชีพจร		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								

วันที่	เช้า (หลังตื่น)			เย็น (ก่อนนอน)			กินยา แล้ว ✓	หมายเหตุ
	ตัวบน	ตัวล่าง	ชีพจร	ตัวบน	ตัวล่าง	ชีพจร		
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

อยากเล่าอะไรให้หมอฟังบ้างเดือนนี้



ขี้เกียจจดในกระดาษแล้ว

สแกนแล้วพิมพ์บอกน้องอุ่นในไลน์ได้เลย เช่น "วันนี้ 135/85 ชีพจร 72"
น้องอุ่นจดให้ ดูย้อนหลังได้ และสรุปให้ตอนจะไปหาหมอ · LINE @oonj.ai

ตารางนี้เป็นแบบฟอร์มสำหรับจดบันทึกเท่านั้น ไม่ใช่เครื่องมือวินิจฉัย และไม่ใช้แทนการพบแพทย์
การปรึกษาหรือหยุดยาต้องให้แพทย์หรือเภสัชกรเป็นคนบอก
ถ้ามีอาการผิดปกติรุนแรง เช่น แขนหน้าอก ปวดไม่ชัด แขนขาอ่อนแรง โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที