سجل ضغط الدم: 7 أيام قبل زيارة الطبيب

الاسم: _____ الذراع: ○ اليسرى ○ اليمنى جهاز القياس: _____ الأدوية وأوقات تناولها: _____

اليوم	التاريخ	☀ الصباح						☾ المساء					
		الوقت	القياس 1			القياس 2			الوقت	القياس 1			القياس 2			ملاحظات
			العلوي	السفلي	النبض	العلوي	السفلي	النبض		العلوي	السفلي	النبض	العلوي	السفلي	النبض	
1 اليوم الأول لا يحتسب																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

متوسط الأيام 2–7

_____ / _____ ♥ _____

الحد المنزلي لارتفاع ضغط الدم: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

طريقة القياس

- لا قهوة ولا تدخين ولا رياضة قبل القياس بـ30 دقيقة
- أفرغ مثانتك، ثم اجلس بهدوء 5 دقائق
- الظهر مسنود، والقدمان على الأرض، والساقان غير متشابكتين
- الكفة على الجلد في أعلى الذراع، بمستوى القلب
- لا تتكلم، وخذ القراءات بفاصل 1–2 دقيقة
- الصباح: قبل الفطور والدواء. المساء: قبل العشاء أو النوم

للاطلاع فقط. ناقش قراءاتك مع الطبيب.

نموذج مجاني من Pressio · sanjardev.uz، مفكرة ضغط الدم لهواتف iPhone وAndroid

سجل ضغط الدم: شهر كامل

الشهر:

اليوم	التاريخ	☀ الصباح				☾ المساء				ملاحظات
		الوقت	العلوي	السفلي	النبض	الوقت	العلوي	السفلي	النبض	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

للاطلاع فقط. ناقش قراءاتك مع الطبيب.

نموذج مجاني من Pressio · sanjardev.uz، مفكرة ضغط الدم لهواتف iPhone وAndroid