Қон босими кундалиги: шифокор қабулидан олдин 7 кун

Исм, фамилия: _____ Қўл: ○ чап ○ ўнг Тонометр: _____ Дорилар ва ичиш вақти: _____

Кун	Сана	☀ Эрталаб							☾ Кечқурун							Изоҳлар
		Вақт	Ўлчов 1			Ўлчов 2			Вақт	Ўлчов 1			Ўлчов 2			
			Юқори	Пастки	Пульс	Юқори	Пастки	Пульс		Юқори	Пастки	Пульс	Юқори	Пастки	Пульс	
1 (1-кун ҳисобга олинмайди)																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

2–7-кунлар ўртачаси

_____ / _____ ♥ _____

Уйда ўлчашда гипертония чегараси: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

Қандай ўлчаш керак

- 30 дақиқа олдин қаҳва, чекиш ва жисмоний машқ мумкин эмас
- Қовуқни бўшатинг, сўнг 5 дақиқа тинч ўтиринг
- Орқа суянган, оёқлар полда, оёқ устига оёқ қўйманг
- Манжет яланғоч елкада, юрак баландлигида
- Гапирманг; 1–2 дақиқа оралиқ билан ўлчанг
- Эрталаб: нонушта ва дорилардан олдин. Кечқурун: кечки овқат ёки уйқудан олдин

Қон босими кундалиги: бир ой

Ой:

Кун	Сана	☀ Эрталаб				☾ Кечқурун				Изоҳлар
		Вақт	Юқори	Пастки	Пульс	Вақт	Юқори	Пастки	Пульс	
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										

Фақат маълумот учун. Натижаларни шифокор билан муҳокама қилинг.

sanjardev.uz сайтидан бепул шаблон · Pressio — iPhone ва Android учун қон босими кундалиги