Dzienniczek ciśnienia: 7 dni przed wizytą u lekarza

Imię i nazwisko: _____ Ręka: ○ lewa ○ prawa _____ Ciśnieniomierz: _____ Leki i pora ich przyjmowania: _____

Dzień	Data	☀ Rano							☾ Wieczór							Uwagi
		Godzina	Pomiar 1			Pomiar 2			Godzina	Pomiar 1			Pomiar 2			
			Górne	Dolne	Tętno	Górne	Dolne	Tętno		Górne	Dolne	Tętno	Górne	Dolne	Tętno	
1 dzień 1 się nie liczy																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

Średnia z dni 2–7

_____ / _____ ♥ _____

Domowa granica nadciśnienia: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

Jak mierzyć

- Przez 30 minut bez kawy, papierosów i wysiłku
- Opróżnij pęcherz, potem posiedź spokojnie 5 minut
- Plecy oparte, stopy płasko, nogi nieskrzyżowane
- Mankiet na gołym ramieniu, na wysokości serca
- Nie mów; pomiary rób w odstępie 1–2 minut
- Rano: przed śniadaniem i lekami. Wieczorem: przed kolacją lub snem

Tylko informacyjnie. Omów wyniki z lekarzem.

Bezpłatny wzór z sanjardev.uz · Pressio – dzienniczek ciśnienia na iPhone'a i Androida

Dzienniczek ciśnienia: jeden miesiąc

Miesiąc:

Dzień	Data	☀ Rano				☾ Wieczór				Uwagi
		Godzina	Górne	Dolne	Tętno	Godzina	Górne	Dolne	Tętno	
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										