Tabela de pressão arterial: 7 dias antes da consulta

Nome: _____ Braço: ○ esquerdo ○ direito _____ Aparelho: _____ Remédios e horário em que são tomados: _____

Dia	Data	☀ Manhã							☾ Noite							Observações
		Hora	Medição 1			Medição 2			Hora	Medição 1			Medição 2			
			Máxima	Mínima	Pulso	Máxima	Mínima	Pulso		Máxima	Mínima	Pulso	Máxima	Mínima	Pulso	
1 o 1º dia não conta																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

Média dos dias 2 a 7

_____ / _____ ♥ _____

Limite de hipertensão em casa: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

Como medir

- Sem café, cigarro ou exercício nos 30 minutos antes
- Esvazie a bexiga e fique 5 minutos sentado em silêncio
- Costas apoiadas, pés no chão, pernas descruzadas
- Braçadeira direto na pele do braço, na altura do coração
- Não fale; faça as medições com 1–2 minutos de intervalo
- Manhã: antes do café da manhã e dos remédios. Noite: antes do jantar ou de dormir

Apenas informativo. Converse sobre as suas medições com um médico.

Modelo gratuito de sanjardev.uz · Pressio, diário de pressão arterial para iPhone e Android

Tabela de pressão arterial: um mês

Mês:

Dia	Data	☀ Manhã				☾ Noite				Observações
		Hora	Máxima	Mínima	Pulso	Hora	Máxima	Mínima	Pulso	
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										

Apenas informativo. Converse sobre as suas medições com um médico.

Modelo gratuito de sanjardev.uz · Pressio, diário de pressão arterial para iPhone e Android