Дневник давления: 7 дней перед визитом к врачу

ФИО: Рука: ○ левая ○ правая Тонометр: Лекарства и время приёма:

День	Дата	☀ Утро							☾ Вечер							Заметки
		Время	Замер 1			Замер 2			Время	Замер 1			Замер 2			
			Верхнее	Нижнее	Пульс	Верхнее	Нижнее	Пульс		Верхнее	Нижнее	Пульс	Верхнее	Нижнее	Пульс	
1 день 1 не учитывается																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

Среднее за дни 2–7

_____ / _____ ♥ _____

Домашний порог гипертонии: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

Как измерять

- За 30 минут до замера — без кофе, курения и нагрузок
- Сходите в туалет, затем посидите спокойно 5 минут
- Спина с опорой, ступни на полу, ноги не скрещены
- Манжета на голой руке выше локтя, на уровне сердца
- Не разговаривайте; замеры — с перерывом 1–2 минуты
- Утром — до завтрака и таблеток. Вечером — перед ужином или сном

Справочная информация. Обсудите результаты с врачом.

Бесплатный бланк с сайта sanjardev.uz · Pressio — дневник давления для iPhone и Android

Дневник давления на месяц

Месяц: _____

День	Дата	☀ Утро				☾ Вечер				Заметки
		Время	Верхнее	Нижнее	Пульс	Время	Верхнее	Нижнее	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										

Справочная информация. Обсудите результаты с врачом.

Бесплатный бланк с сайта sanjardev.uz · Pressio — дневник давления для iPhone и Android