# Qon bosimi kundaligi: shifokor qabulidan oldin 7 kun

Ism, familiya: _____ Qo‘l: ○ chap ○ o‘ng Tonometr: _____ Dorilar va ichish vaqti: _____

| Kun | Sana | ☀ Ertalab | | | | | | | ☾ Kechqurun | | | | | | | Izohlar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Vaqt | O‘lchov 1 | | | O‘lchov 2 | | | Vaqt | O‘lchov 1 | | | O‘lchov 2 | | | |
| | | | Yuqori | Pastki | Puls | Yuqori | Pastki | Puls | | Yuqori | Pastki | Puls | Yuqori | Pastki | Puls | |
| 1 (1-kun hisobga olinmaydi) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |

**2–7-kunlar o‘rtachasi**

_____ / _____ ♥ _____

Uyda o‘lchashda gipertoniya chegarasi: 135/85 (ESH) · 130/80 (AHA/ACC)

**Qanday o‘lchash kerak**

- 30 daqiqa oldin qahva, chekish va jismoniy mashq mumkin emas
- Qovuqni bo‘shating, so‘ng 5 daqiqa tinch o‘tiring
- Orqa suyangan, oyoqlar polda, oyoq ustiga oyoq qo‘ymang
- Manjet yalang‘och yelkada, yurak balandligida
- Gapirmang; 1–2 daqiqa oraliq bilan o‘lchang
- Ertalab: nonushta va dorilardan oldin. Kechqurun: kechki ovqat yoki uyqudan oldin

# Qon bosimi kundaligi: bir oy

Oy: _____

| Kun | Sana | ☀ Ertalab | | | | ☾ Kechqurun | | | | Izohlar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Vaqt | Yuqori | Pastki | Puls | Vaqt | Yuqori | Pastki | Puls | |
| 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 | | | | | | | | | | |

Faqat ma’lumot uchun. Natijalarni shifokor bilan muhokama qiling.

sanjardev.uz saytidan bepul shablon · Pressio — iPhone va Android uchun qon bosimi kundaligi