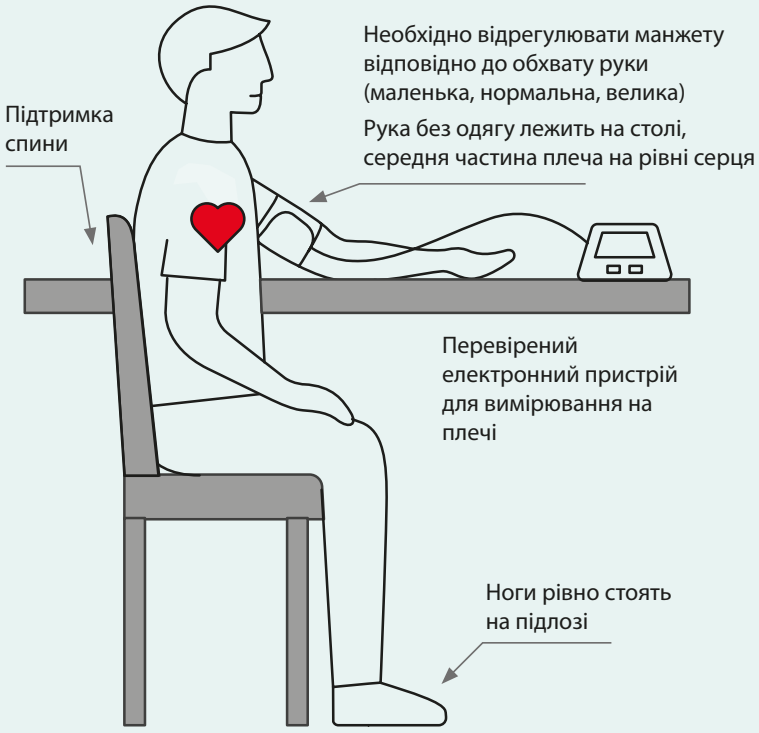
Hochdruckliga

Мій щоденник кров'яного

Інструкція: протягом семи днів вимірюйте кров'яний тиск двічі поспіль, вранці та ввечері, з інтервалом не менше 1 хвилини. Запишіть значення обох вимірювань і обговоріть їх з лікарем.

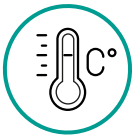
Ім'я: _____

Цільовий кров'яний тиск: нижче 135/85 мм рт.ст



Не паліть, не пийте каву, не їжте, не займайтеся спортом за 30 хвилин до початку

Тихе оточення


Приємна температура

5 хвилин відпочинку перед вимірюванням

Не розмовляйте під час та між вимірюваннями

2 вимірювання з інтервалом не менше 1 хвилини		ВРАНЦІ				ВВЕЧЕРІ			
		Показники 1. Вимірювання		Показники 2. Вимірювання		Показники 1. Вимірювання		Показники 2. Вимірювання	
	Дата	SYS	ACB	SYS	ACB	SYS	ACB	SYS	ACB
День 1									
День 2									
День 3									
Gün 4									
День 5									
День 6									
День 7									