

Dzienniczek ciśnienia do druku

Imię i nazwisko

Ciśnieniomierz i ramię

Lekarz

Tydzień od

Dzień	Rano			Wieczór			Uwagi
	Pomiar 1	Pomiar 2	Tętno	Pomiar 1	Pomiar 2	Tętno	
Dzień 1							
Dzień 2							
Dzień 3							
Dzień 4							
Dzień 5							
Dzień 6							
Dzień 7							
Średnia z tygodnia (dni od 2 do 7)							Pomiń pierwszy dzień i uśrednij pozostałe.

Ciśnienie w mmHg, tętno w uderzeniach na minutę.

Przed pomiarem

1. Najpierw posiedź spokojnie pięć minut, bez rozmów.
2. Bez kawy, papierosów i wysiłku przez 30 minut przed pomiarem.
3. Odślonięte ramię, mankiet na wysokości serca, ręka oparta na stole.
4. Wykonaj dwa pomiary w odstępie minuty i zapisz oba.
5. Mierz codziennie o tych samych porach.

Zakresy według ESC 2024 w domu

Prawidłowe	poniżej 120/70
Podwyższone	od 120/70 do 134/84
Nadciśnienie	135/85 lub więcej

To nie jest wyrób medyczny. Skonsultuj swoje wyniki z lekarzem.
bpdiary.shenfleet.dev/pl-pl/dzienniczek-cisnienia-do-druku/