

Дневник давления для печати

Имя

Тонометр и рука

Врач

Неделя с

| День                                   | Утро        |             |       | Вечер       |             |       | Заметки                                         |
|----------------------------------------|-------------|-------------|-------|-------------|-------------|-------|-------------------------------------------------|
|                                        | Измерение 1 | Измерение 2 | Пульс | Измерение 1 | Измерение 2 | Пульс |                                                 |
| День 1                                 |             |             |       |             |             |       |                                                 |
| День 2                                 |             |             |       |             |             |       |                                                 |
| День 3                                 |             |             |       |             |             |       |                                                 |
| День 4                                 |             |             |       |             |             |       |                                                 |
| День 5                                 |             |             |       |             |             |       |                                                 |
| День 6                                 |             |             |       |             |             |       |                                                 |
| День 7                                 |             |             |       |             |             |       |                                                 |
| Среднее за неделю (дни со 2-го по 7-й) |             |             |       |             |             |       | Первый день не учитывайте, остальные усредните. |

Давление в мм рт. ст., пульс в ударах в минуту.

Перед измерением

1. Сначала пять минут спокойно посидите, не разговаривая.
2. За 30 минут до этого без кофеина, сигарет и нагрузки.
3. Рука без одежды, манжета на уровне сердца, рука лежит на столе.
4. Сделайте два измерения с интервалом в минуту и запишите оба.
5. Измеряйте каждый день в одно и то же время.

Категории ESC 2024 для дома

|            |                     |
|------------|---------------------|
| Нормальное | ниже 120/70         |
| Повышенное | от 120/70 до 134/84 |
| Гипертония | 135/85 и выше       |