

Yazdırılabilir tansiyon takip çizelgesi

Ad Soyad _____ Tansiyon aleti ve kol _____
Doktor _____ Hafta başlangıcı _____

Gün	Sabah			Akşam			Notlar
	1. ölçüm	2. ölçüm	Nabız	1. ölçüm	2. ölçüm	Nabız	
1. gün							
2. gün							
3. gün							
4. gün							
5. gün							
6. gün							
7. gün							
Haftalık ortalama (2. ile 7. gün arası)							İlk günü dışarıda bırakın, kalanların ortalamasını alın.

Tansiyon mmHg, nabız dakikadaki atış sayısı olarak.

Ölçmeden önce

- Önce beş dakika sessizce oturun, konuşmayın.
- Önceki 30 dakikada kafein, sigara ve egzersiz yok.
- Kol çıplak, manşon kalp hizasında, kol masaya dayalı.
- Bir dakika arayla iki ölçüm yapın ve ikisini de yazın.
- Her gün aynı saatlerde ölçün.

ESC 2024 ev aralıkları

Normal	120/70 altı
Yüksek	120/70 ile 134/84 arası
Hipertansiyon	135/85 ve üzeri

Tıbbi cihaz değildir. Ölçümlerinizi hakkında doktorunuzla konuşun.

bpdairy.shenfleet.dev/tr-tr/yazdirilabilir-tansiyon-takip-cizelgesi/