

Qan təzyiqi gündəliyi

7 gün, səhər və axşam, hər dəfə iki ölçmə

HƏFTƏNİN BAŞLANĞICI

AD

QOL

TƏZYİQÖLÇƏN

TARİX	SƏHƏR			AXŞAM			QEYDLƏR
	1-Cİ SYS/DIA	2-Cİ SYS/DIA	HR	1-Cİ SYS/DIA	2-Cİ SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
HƏFTƏ ÜZRƏ ORTA Böyük Britaniya NICE: 2-7-ci günlər / mmHg HR vurğu/dəq							

SYS: sistolik. DIA: diastolik. HR: Ürək döyüntülərinin tezliyi.

Ortanı burada hesablayın [bdiary.app/az-az/avg](#)

ÖLÇMƏDƏN ƏVVƏL

- Əvvəlcə beş dəqiqə sakit oturun və danışmayın.
- Ölçmədən əvvəlki 30 dəqiqədə kofein qəbul etməyin, siqaret çəkməyin və idman etməyin.
- Manjeti çılpaq qola taxın. Manjet ürək səviyyəsində, qol isə masaya söykənmiş olsun.
- Bir dəqiqə fasilə ilə iki dəfə ölçün və hər iki nəticəni yazın.
- Hər gün eyni vaxtlarda ölçün.

EVDƏ ÖLÇÜLMÜŞ NƏTİCƏLƏR

Normal

SYS < 120 və DIA < 70

Yüksəlmiş

SYS ≥ 120 və < 135, yaxud DIA ≥ 70 və < 85

Hipertenziya

SYS ≥ 135 və ya DIA ≥ 85

ESC 2024