

Дневник за кръвно налягане

Седем дни, сутрин и вечер, по две измервания

СЕДМИЦА ОТ _____

ИМЕ _____

РЪКА _____

АПАРАТ _____

ДАТА	СУТРИН			ВЕЧЕР			БЕЛЕЖКИ
	1-ВО SYS/DIA	2-РО SYS/DIA	СЧ	1-ВО SYS/DIA	2-РО SYS/DIA	СЧ	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
СРЕДНО ЗА СЕДМИЦА Британски NICE: дни 2 до 7 / mmHg СЧ / yd./min							

SYS: систолно. DIA: диастолно. СЧ: сърдечна честота. Изчислете на [bdiary.app/bg-bg/avg](#)

ПРЕДИ ИЗМЕРВАНЕТО

- 1 Първо седнете спокойно за пет минути, без да говорите.
- 2 Без кофеин, пушене или упражнения през предходните тридесет минути.
- 3 Гола ръка, маншет на нивото на сърцето, ръка върху маса.
- 4 Измерете два пъти през една минута и запишете и двете измервания.
- 5 Измервайте по едно и също време всеки ден.

ИЗМЕРВАНИЯ У ДОМА

Нормално
SYS пог 120 и DIA пог 70

Повишено
SYS поне 120, но пог 135, или DIA поне 70, но пог 85

Хипертония
SYS 135 или повече, или DIA 85 или повече

ESC 2024