

KUUPÄEV	HOMMIK			ÕHTU			MÄRKUSED
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
NÄDALA KESKMINE Ühendkuningriigi NICE: päevad 2 kuni 7 / mmHg HR l/min							

SYS: süstoolne. DIA: diastoolne. HR: südame löögisagedus.

Arvuta siin [bdiary.app/et-ee/avg](#)

ENNE MÕÕTMIST

- 1 Istu enne mõõtmist viis minutit vaikselt ja rääkimata.
- 2 Ära tarbi kofeiini, suitseta ega tee trenni kolmekümne minuti jooksul enne mõõtmist.
- 3 Paljas käsivars, mansett südame kõrgusel, käsi lauale toetatud.
- 4 Mõõda kaks korda minutilise vahega ja pane mõlemad näidud kirja.
- 5 Mõõda iga päev samadel kellaaegadel.

KODUSED NÄIDUD

- Normaalne

SYS alla 120 ja DIA alla 70
- Kõrgenenud

SYS vähemalt 120, kuid alla 135, või DIA vähemalt 70, kuid alla 85
- Kõrgvererõhktõbi

SYS vähemalt 135 või DIA vähemalt 85
- ESC 2024