

יומן לחץ דם

שבעה ימים, בוקר וערב, שתי קריאות בכל פעם

השבוע שמתחיל ב-

שם

זרוע

מד לחץ דם

תאריך	בוקר			ערב			הערות
	ראשונה SYS/DIA	שנייה SYS/DIA	HR	ראשונה SYS/DIA	שנייה SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
ממוצע שבועי NICE הבריטי: ימים 2 עד 7 / ממ"מ HR פעימות לדקה							

SYS: סיסטולי. DIA: דיאסטולי. HR: קצב הלב.

לחישוב הממוצע bdiary.app/he-il/avg

לפני המדידה

קריאות בבית

תקין

SYS מתחת ל-120 וגם DIA מתחת ל-70

מוגבר

SYS מ-120 עד פחות מ-135, או DIA מ-70 עד פחות מ-85

יתר לחץ דם

SYS של 135 ומעלה, או DIA של 85 ומעלה

ESC 2024

- יש לשבת בשקט במשך חמש דקות לפני המדידה, בלי לדבר.
- יש להימנע מקפאין, מעישון ומפעילות גופנית בחצי השעה שלפני המדידה.
- הזרוע חשופה, השרוול בגובה הלב והזרוע נתמכת על שולחן.
- יש לבצע שתי מדידות בהפרש של דקה ולרשום את שתיהן.
- יש למדוד באותן שעות בכל יום.