

# Dnevnik krvnog tlaka

Sedam dana, ujutro i navečer, po dva očitavanja

TJEDAN OD \_\_\_\_\_

IME \_\_\_\_\_

RUKA \_\_\_\_\_

TLAKOMJER \_\_\_\_\_

| DATUM                                                                                                      | UJUTRO        |               |    | NAVEČER       |               |    | BILJEŠKE |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|----|---------------|---------------|----|----------|
|                                                                                                            | 1.<br>SYS/DIA | 2.<br>SYS/DIA | SF | 1.<br>SYS/DIA | 2.<br>SYS/DIA | SF |          |
| 1                                                                                                          | /             | /             |    | /             | /             |    |          |
| 2                                                                                                          | /             | /             |    | /             | /             |    |          |
| 3                                                                                                          | /             | /             |    | /             | /             |    |          |
| 4                                                                                                          | /             | /             |    | /             | /             |    |          |
| 5                                                                                                          | /             | /             |    | /             | /             |    |          |
| 6                                                                                                          | /             | /             |    | /             | /             |    |          |
| 7                                                                                                          | /             | /             |    | /             | /             |    |          |
| <div>TJEDNI PROSJEK</div> <div>Britanski NICE: od 2. do 7. dana      /      mmHg    SF      otk./min</div> |               |               |    |               |               |    |          |

SYS: sistolički tlak. DIA: dijastolički tlak. SF: srčana frekvencija. Izračunajte na [bdiary.app/hr-hr/avg](#)

## PRIJE MJERENJA

- 1 Prvo mirno sjedite pet minuta bez razgovora.
- 2 Bez kofeina, pušenja i vježbanja trideset minuta prije mjerenja.
- 3 Gola nadlaktica, manžeta u visini srca, ruka oslonjena na stol.
- 4 Izmjerite dvaput u razmaku od jedne minute i zapišite oba očitavanja.
- 5 Mjerite u isto vrijeme svaki dan.

## KUĆNA OČITANJA

**Normalan**  
SYS ispod 120 i DIA ispod 70

**Povišen**  
SYS od 120 do ispod 135 ili DIA od 70 do ispod 85

**Hipertenzija**  
SYS 135 ili više ili DIA 85 ili više

ESC 2024