

Vérnyomásnapló

Hét nap, reggel és este két-két mérés

A HÉT KEZDETE _____

NÉV _____

KAR _____

VÉRNYOMÁSMÉRŐ _____

DÁTUM	REGGEL			ESTE			MEGJEGYZÉSEK
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
HETI ÁTLAG Brit NICE: a 2-7. nap / Hgmm HR ütés/perc							

SYS: szisztolés. DIA: diasztolés. HR: pulzusszám.

Az átlag kiszámítása: [bdiary.app/hu-hu/avg](#)

MÉRÉS ELŐTT

- Előtte üljön nyugodtan öt percig, beszéd nélkül.
- A mérés előtti harminc percben ne fogyasszon koffeint, ne dohányozzon és ne sportoljon.
- A mandzsetta csupasz karon, szívmagasságban legyen. Karját támassza az asztalra.
- Végezzen két mérést egy perc különbséggel, és jegyezze fel mindkettőt.
- Mérjen mindennap ugyanabban az időpontban.

OTTHONI MÉRÉSEK

Normál

SYS 120 alatt és DIA 70 alatt

Emelkedett

SYS legalább 120, de 135 alatt, vagy DIA legalább 70, de 85 alatt

Magas vérnyomás

SYS legalább 135, vagy DIA legalább 85

ESC 2024