

Diario della pressione

Sette giorni, mattina e sera, due misurazioni ogni volta

SETTIMANA DEL _____

NOME _____ BRACCIO _____ MISURATORE _____

DATA	MATTINA			SERA			NOTE
	1 ^a SYS/DIA	2 ^a SYS/DIA	FC	1 ^a SYS/DIA	2 ^a SYS/DIA	FC	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
MEDIA SETTIMANALE NICE Regno Unito: giorni da 2 a 7 / mmHg FC bpm							

SYS: sistolica. DIA: diastolica. FC: frequenza cardiaca. Calcola su [bdiary.app/it-it/avg](#)

PRIMA DI MISURARE

- 1
- Resta seduto in silenzio per cinque minuti, senza parlare.
- 2
- Niente caffeina, fumo o attività fisica nei trenta minuti precedenti.
- 3
- Braccio scoperto, bracciale all'altezza del cuore, braccio appoggiato sul tavolo.
- 4
- Fai due misurazioni a un minuto di distanza e annotale entrambe.
- 5
- Misura ogni giorno agli stessi orari.

MISURAZIONI A CASA

- Normale
- SYS sotto 120 e DIA sotto 70
- Elevata
- SYS da 120 a meno di 135, oppure DIA da 70 a meno di 85
- Ipertensione
- SYS di 135 o più, oppure DIA di 85 o più
- ESC 2024