

रक्तदाब नोंदवही

सात दिवस, सकाळ आणि संध्याकाळ, प्रत्येकी दोन मोजमापे

या तारखेपासूनचा आठवडा _____

नाव _____ हात _____ रक्तदाब यंत्र _____

तारीख	सकाळ			संध्याकाळ			टिपा
	पहिली SYS/DIA	दुसरी SYS/DIA	HR	पहिली SYS/DIA	दुसरी SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
आठवड्याची सरासरी ब्रिटन NICE: दिवस 2 ते 7 / mmHg HR bpm							

SYS: सिस्टोलिक. DIA: डायस्टोलिक. HR: हृदयगती.

येथे सरासरी काढा [bdiary.app/mr-in/avg](#)

रक्तदाब मोजण्यापूर्वी

- आधी पाच मिनिटे न बोलता शांतपणे बसा.
- मोजण्याआधीच्या तीस मिनिटांत कॉफीन, धूम्रपान किंवा व्यायाम टाळा.
- उघड्या दंडावर कफ हृदयाच्या उंचीवर ठेवा आणि हाताला टेबलचा आधार द्या.
- एका मिनिटाच्या अंतराने दोनदा मोजा आणि दोन्ही मोजमापे लिहा.
- रोज एकाच वेळी रक्तदाब मोजा.

घरच्या नोंदी

सामान्य

SYS 120 पेक्षा कमी आणि DIA 70 पेक्षा कमी

वाढलेला

SYS 120 पासून 135 पेक्षा कमी, किंवा DIA 70 पासून 85 पेक्षा कमी

उच्च रक्तदाब

SYS 135 किंवा जास्त, किंवा DIA 85 किंवा जास्त

ESC 2024