

Rekod tekanan darah

Tujuh hari, pagi dan petang, dua bacaan setiap sesi

MINGGU BERMULA _____

NAMA _____ LENGAN _____ ALAT PENGUKUR _____

TARIKH	PAGI			PETANG			CATATAN
	PERTAMA SYS/DIA	KEDUA SYS/DIA	HR	PERTAMA SYS/DIA	KEDUA SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
PURATA SEMINGGU NICE UK: hari 2 hingga 7 / mmHg HR bpm							

SYS: sistolik. DIA: diastolik. HR: kadar denyutan jantung. Kira purata di [bdiary.app/ms-my/avg](#)

SEBELUM MENGUKUR

- Duduk dengan tenang selama lima minit dahulu, tanpa bercakap.
- Elakkan kafein, merokok dan senaman dalam tiga puluh minit sebelumnya.
- Lengan tanpa pakaian, kaf pada paras jantung, lengan disokong di atas meja.
- Ambil dua bacaan berselang seminit dan catat kedua-duanya.
- Ukur pada masa yang sama setiap hari.

BACAAN DI RUMAH

- Normal**
SYS bawah 120 dan DIA bawah 70
- Meningkat**
SYS 120 hingga bawah 135, atau DIA 70 hingga bawah 85
- Hipertensi**
SYS 135 atau lebih, atau DIA 85 atau lebih
- ESC 2024