

Dzienniczek ciśnienia

Siedem dni, rano i wieczorem, po dwa pomiary

TYDZIEŃ OD _____

IMIĘ I NAZWISKO _____

RAMIĘ _____

CIŚNIENIOMIERZ _____

DATA	RANO			WIECZÓR			NOTATKI
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
ŚREDNIA TYGODNIA Brytyjskie NICE: dni od 2 do 7 / mmHg HR ud./min							

SYS: skurczowe. DIA: rozkurczowe. HR: tętno.

Oblicz na [bdiary.app/pl-pl/avg](#)

PRZED POMIAREM

- 1 Najpierw posiedź spokojnie pięć minut, bez rozmów.
- 2 Bez kofeiny, palenia i wysiłku przez 30 minut przed pomiarem.
- 3 Odślonięte ramię, mankiet na wysokości serca, ręka oparta na stole.
- 4 Wykonaj dwa pomiary w odstępie minuty i zapisz oba.
- 5 Mierz codziennie o tych samych porach.

POMIARY DOMOWE

Prawidłowe

SYS poniżej 120 i DIA poniżej 70

Podwyższone

SYS od 120 do poniżej 135 lub DIA od 70 do poniżej 85

Nadciśnienie

SYS co najmniej 135 lub DIA co najmniej 85

ESC 2024