

Jurnal de tensiune arterială

7 zile, dimineața și seara, câte două măsurări

SĂPTĂMÂNA DIN _____

NUME _____ BRAȚ _____ TENSIOMETRU _____

DATA	DIMINEAȚA			SEARA			NOTIȚE
	PRIMA SYS/DIA	A DOUA SYS/DIA	HR	PRIMA SYS/DIA	A DOUA SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
MEDIA SĂPTĂMÂNII NICE britanic: zilele 2 până la 7 / mmHg HR bpm							

SYS: sistolică. DIA: diastolică. HR: frecvență cardiacă. Calculează media la bdiary.app/ro-ro/avg

ÎNAINTE DE MĂSURARE

- 1 Stai pe scaun în liniște cinci minute înainte, fără să vorbești.
- 2 Evită cofeina, fumatul și efortul fizic în cele 30 de minute dinainte.
- 3 Pune manșeta pe brațul gol, la nivelul inimii, cu brațul sprijinit pe o masă.
- 4 Măsoară de două ori la un minut distanță și notează ambele rezultate.
- 5 Măsoară la aceleași ore în fiecare zi.

MĂSURĂRI ACASĂ

- Normală**
SYS sub 120 și DIA sub 70
- Crescută**
SYS de la 120 până sub 135 sau DIA de la 70 până sub 85
- Hipertensiune**
SYS de 135 sau mai mare ori DIA de 85 sau mai mare
- ESC 2024