

Дневник давления

Семь дней, утром и вечером, по два измерения

НЕДЕЛЯ С _____

ИМЯ _____

РУКА _____

ТОНОМЕТР _____

ДАТА	УТРО			ВЕЧЕР			ЗАМЕТКИ
	1-Е SYS/DIA	2-Е SYS/DIA	ЧСС	1-Е SYS/DIA	2-Е SYS/DIA	ЧСС	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ Британский NICE: дни со 2-го по 7-й _____ / _____ мм рт. ст. ЧСС _____ уд/мин							

SYS: систолическое. DIA: диастолическое. ЧСС: частота сердечных сокращений. Рассчитать в [bdiary.app/ru-ru/avg](#)

ПЕРЕД ИЗМЕРЕНИЕМ

- 1 Сначала пять минут спокойно посидите, не разговаривая.
- 2 За 30 минут до измерения не употребляйте кофеин, не курите и не занимайтесь спортом.
- 3 Рука без одежды, манжета на уровне сердца, рука лежит на столе.
- 4 Сделайте два измерения с интервалом в минуту и запишите оба.
- 5 Измеряйте каждый день в одно и то же время.

ДОМАШНИЕ ИЗМЕРЕНИЯ

Нормальное
SYS ниже 120 и DIA ниже 70

Повышенное
SYS ≥ 120 и < 135 или DIA ≥ 70 и < 85

Гипертония
SYS 135 и выше или DIA 85 и выше

ESC 2024