

Dnevnik krvnega tlaka

Sedem dni, zjutraj in zvečer po dve meritvi

TEDEN OD _____

IME _____

ROKA _____

MERILNIK _____

DATUM	ZJUTRAJ			ZVEČER			OPOMBE
	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	SU	1. SYS/DIA	2. SYS/DIA	SU	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		

TEDENSKO POVPREČJE

Britanski NICE: od 2. do 7. dne

/

mmHg

SU

utr./min

SYS: sistolični tlak. DIA: diastolični tlak. SU: srčni utrip. Izračunajte na [bdiary.app/si-si/avg](#)

PRED MERJENJEM

- 1 Najprej pet minut mirno sedite brez govorjenja.
- 2 Trideset minut prej ne uživajte kofeina, ne kadite in ne telovadite.
- 3 Gola nadlaket, manšeta v višini srca, roka podprta na mizi.
- 4 Opravite dve meritvi v razmiku ene minute in zapišite obe.
- 5 Merite vsak dan ob istem času.

MERITVE DOMA

Normalen

SYS pod 120 in DIA pod 70

Povišan

SYS od 120 do manj kot 135 ali DIA od 70 do manj kot 85

Hipertenzija

SYS 135 ali več ali DIA 85 ali več

ESC 2024