

இரத்த அழுத்தப் பதிவு

7 நாட்கள். காலை மாலை தலா 2 அளவீடுகள்

வாரம் தொடங்கும் நாள்

பெயர்

கை

இரத்த அழுத்தமானி

தேதி	காலை			மாலை			குறிப்புகள்
	1வது SYS/DIA	2வது SYS/DIA	HR	1வது SYS/DIA	2வது SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
வாரச் சராசரி பிரிட்டன் NICE: 2 முதல் 7வது நாள் / mmHg HR bpm							

SYS: சிஸ்டாலிக். DIA: டயாஸ்டாலிக். HR: இதயத் துடிப்பு.

சராசரியைக் கணக்கிட [bdiary.app/ta-in/avg](#)

அளவிடுவதற்கு முன்

- முதலில் ஐந்து நிமிடங்கள் பேசாமல் அமைதியாக அமருங்கள்.
- முந்தைய முப்பது நிமிடங்களில் கஃபீன், புகைப்பிடித்தல், உடற்பயிற்சி வேண்டாம்.
- ஆடையற்ற கையில் கைப்பட்டை இதய உயரத்தில். கையை மேசையில் தாங்குங்கள்.
- ஒரு நிமிட இடைவெளியில் இரு அளவீடுகள் எடுத்து, இரண்டையும் எழுதுங்கள்.
- தினமும் ஒரே நேரங்களில் அளவிடுங்கள்.

வீட்டு அளவீடுகள்

இயல்பு

SYS 120க்குக் கீழ் மற்றும் DIA 70க்குக் கீழ்

உயர்வு

SYS 120 முதல் 135க்குக் கீழ், அல்லது DIA 70 முதல் 85க்குக் கீழ்

உயர் இரத்த அழுத்தம்

SYS 135 அல்லது அதிகம், அல்லது DIA 85 அல்லது அதிகம்

ESC 2024