

రక్తపోటు పట్టిక

ఏడు రోజులు, ఉదయం సాయంత్రం రెండేసి రీడింగ్లు

వారం ప్రారంభం

పేరు

చేయి

మానిటర్

తేదీ	ఉదయం			సాయంత్రం			గమనికలు
	1వది SYS/DIA	2వది SYS/DIA	HR	1వది SYS/DIA	2వది SYS/DIA	HR	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
వారం సగటు బ్రిటన్ NICE: 2 నుంచి 7వ రోజు / mmHg HR bpm							

SYS: సిస్టోలిక్. DIA: డయాస్టోలిక్. HR: హృదయ స్పందన రేటు.

ఇక్కడ సగటు లెక్కించండి bdiary.app/te-in/avg

కొలిచే ముందు

- ముందుగా మాట్లాడకుండా ఐదు నిమిషాలు ప్రశాంతంగా కూర్చోండి.
- ముందు ముప్పై నిమిషాల్లో కాఫీన్, పొగ తాగడం, వ్యాయామం వద్దు.
- దుస్తులు లేని చేయి, గుండె ఎత్తులో కఫ్, బల్లపై చేతికి ఆసరా.
- ఒక నిమిషం తేడాతో రెండు రీడింగ్లు తీసుకుని, రెండూ రాయండి.
- ప్రతిరోజూ ఒకే సమయాల్లో కొలవండి.

ఇంటి రీడింగ్లు

సాధారణం

SYS 120 కంటే తక్కువ, అలాగే DIA 70 కంటే తక్కువ

పెరిగినది

SYS 120 నుంచి 135 కంటే తక్కువ, లేదా DIA 70 నుంచి 85 కంటే తక్కువ

అధిక రక్తపోటు

SYS 135 లేదా ఎక్కువ, లేదా DIA 85 లేదా ఎక్కువ

ESC 2024