

Щоденник тиску

Сім днів, зранку і ввечері, по два вимірювання

ТИЖДЕНЬ ВІД _____

ІМ'Я _____

РУКА _____

ТОНОМЕТР _____

ДАТА	РАНОК			ВЕЧІР			НОТАТКИ
	1-ШЕ SYS/DIA	2-ГЕ SYS/DIA	ЧСС	1-ШЕ SYS/DIA	2-ГЕ SYS/DIA	ЧСС	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		

СЕРЕДНЄ ЗА ТИЖДЕНЬ

Британський NICE: дні з 2-го по 7-й _____ / _____ мм рт. ст. ЧСС _____ уд/хв

SYS: систолічний. DIA: діастолічний. ЧСС: частота серцевих скорочень.

Порахувати на [bdiary.app/uk-ua/avg](#)

ПЕРЕД ВИМІРЮВАННЯМ

- 1 Спочатку п'ять хвилин спокійно посидьте, не розмовляючи.
- 2 За 30 хвилин до вимірювання не вживайте кофеїну, не курить і не займайтеся фізичними вправами.
- 3 Рука без одягу, манжета на рівні серця, рука лежить на столі.
- 4 Зробіть два вимірювання з інтервалом у хвилину й запишіть обидва.
- 5 Вимірюйте щодня в один і той самий час.

ДОМАШНІ ВИМІРЮВАННЯ

Нормальний

SYS нижче 120 і DIA нижче 70

Підвищений

SYS від 120 до менш ніж 135 або DIA від 70 до менш ніж 85

Гіпертензія

SYS 135 і вище або DIA 85 і вище

ESC 2024