



Дневник давления

Месяц _____ Год _____

Утром и вечером — по два замера с перерывом 1–2 минуты. Запишите оба или средний.

Число	Утро			Вечер			Самочувствие, лекарства
	Время	Давление	Пульс	Время	Давление	Пульс	
1		/			/		
2		/			/		
3		/			/		
4		/			/		
5		/			/		
6		/			/		
7		/			/		
8		/			/		
9		/			/		
10		/			/		
11		/			/		
12		/			/		
13		/			/		
14		/			/		
15		/			/		
16		/			/		
17		/			/		
18		/			/		
19		/			/		
20		/			/		
21		/			/		
22		/			/		
23		/			/		
24		/			/		
25		/			/		
26		/			/		
27		/			/		
28		/			/		
29		/			/		
30		/			/		
31		/			/		

Как мерить

- Утром — до лекарств, еды и кофе; вечером — перед сном.
- Сидя, после 5 минут покоя: спина опирается, ноги не скрещены, рука на столе на уровне сердца.
- Перед визитом к врачу — хотя бы 7 дней подряд.

Ориентиры для домашних замеров

- Выше нормы — от 135/85. Дома норма строже, чем на приёме у врача.
- Ниже нормы — меньше 100/65.
- От 180/120 — обратитесь к врачу. Если при этом сильная головная боль, боль в груди, нарушены зрение или речь — вызывайте скорую (103).

Ориентиры, не диагноз: что значат ваши цифры, решает врач.

Удобнее в телефоне

Дневник давления с напоминанием: несколько замеров в день, среднее за неделю и отчёт для врача считаются сами. Бесплатно.

boshkabolit.ru

