# سجل ضغط الدم



**الاسم** _____ **بداية الأسبوع** _____ **الذراع المستخدمة** ☐ **اليسرى** ☐ **اليمنى** **الجهاز** _____

قبل كل قراءة: لا كافيين ولا رياضة ولا تدخين لمدة 30 دقيقة، وأفرغ مثانتك. اجلس بهدوء 5 دقائق وظهرك مسنود وقدماك على الأرض وذراعك بمستوى القلب. خذ قراءتين بينهما دقيقة واحدة، كل صباح ومساء، لمدة 7 أيام.

| اليوم | التاريخ | الصباح | | | المساء | | | ملاحظات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | الوقت | القراءة 1 | القراءة 2 | الوقت | القراءة 1 | القراءة 2 | |
| 1 | | | النبض / | النبض / | | النبض / | النبض / | |
| 2 | | | النبض / | النبض / | | النبض / | النبض / | |
| 3 | | | النبض / | النبض / | | النبض / | النبض / | |
| 4 | | | النبض / | النبض / | | النبض / | النبض / | |
| 5 | | | النبض / | النبض / | | النبض / | النبض / | |
| 6 | | | النبض / | النبض / | | النبض / | النبض / | |
| 7 | | | النبض / | النبض / | | النبض / | النبض / | |

**متوسط الأيام من 2 إلى 7:** _____ / _____ **mmHg**

**أحضر هذه الورقة إلى موعدك القادم.**

نموذج مجاني للطباعة من bloodpressuremonitor.app. تفضّل هاتفك؟ تطبيق BPlus يسجّل قراءاتك ويحسب متوسطها ويصدّرها.