Ημερολόγιο αρτηριακής πίεσης

Όνομα _____ **Εβδομάδα από** _____ **Χέρι μέτρησης** ☐ **Αριστερό** ☐ **Δεξί** **Συσκευή** _____

Πριν από κάθε μέτρηση: χωρίς καφεΐνη, άσκηση ή κάπνισμα για 30 λεπτά, και αδειάστε την ουροδόχο κύστη. Καθίστε ήσυχα 5 λεπτά με την πλάτη στηριγμένη, τα πόδια στο πάτωμα και το χέρι στο ύψος της καρδιάς. Κάντε 2 μετρήσεις με διαφορά 1 λεπτού, κάθε πρωί και βράδυ, για 7 ημέρες.

Ημέρα	Ημερομηνία	Πρωί			Βράδυ			Σημειώσεις
		Ώρα	Μέτρηση 1	Μέτρηση 2	Ώρα	Μέτρηση 1	Μέτρηση 2	
1			/ Σφυγμός	/ Σφυγμός		/ Σφυγμός	/ Σφυγμός	
2			/ Σφυγμός	/ Σφυγμός		/ Σφυγμός	/ Σφυγμός	
3			/ Σφυγμός	/ Σφυγμός		/ Σφυγμός	/ Σφυγμός	
4			/ Σφυγμός	/ Σφυγμός		/ Σφυγμός	/ Σφυγμός	
5			/ Σφυγμός	/ Σφυγμός		/ Σφυγμός	/ Σφυγμός	
6			/ Σφυγμός	/ Σφυγμός		/ Σφυγμός	/ Σφυγμός	
7			/ Σφυγμός	/ Σφυγμός		/ Σφυγμός	/ Σφυγμός	

Μέσος όρος ημερών 2 έως 7: _____ / _____ **mmHg**

Φέρτε αυτό το φύλλο στο επόμενο ραντεβού σας.

Δωρεάν εκτυπώσιμο από το bloodpressuremonitor.app. Προτιμάτε το κινητό; Η εφαρμογή BPlus καταγράφει, υπολογίζει τον μέσο όρο και εξάγει τις μετρήσεις σας.