Дневник артериального давления

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Имя _____ **Неделя с** _____ **Рука** ☐ **Левая** ☐ **Правая** **Тонометр** _____

Перед каждым измерением: 30 минут без кофеина, нагрузки и курения, опорожните мочевой пузырь. Посидите спокойно 5 минут, спина с опорой, стопы на полу, рука на уровне сердца. Сделайте 2 измерения с интервалом 1 минута, каждое утро и вечер, 7 дней подряд.

День	Дата	Утро			Вечер			Заметки
		Время	Измерение 1	Измерение 2	Время	Измерение 1	Измерение 2	
1			/ Пульс	/ Пульс		/ Пульс	/ Пульс	
2			/ Пульс	/ Пульс		/ Пульс	/ Пульс	
3			/ Пульс	/ Пульс		/ Пульс	/ Пульс	
4			/ Пульс	/ Пульс		/ Пульс	/ Пульс	
5			/ Пульс	/ Пульс		/ Пульс	/ Пульс	
6			/ Пульс	/ Пульс		/ Пульс	/ Пульс	
7			/ Пульс	/ Пульс		/ Пульс	/ Пульс	

Среднее за дни 2–7: _____ / _____ **mmHg**

Возьмите этот лист на следующий приём.

Бесплатный бланк с bloodpressuremonitor.app. Удобнее на телефоне? Приложение BPlus записывает, усредняет и экспортирует ваши измерения.