Щоденник артеріального тиску

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Ім'я _____ **Тиждень з** _____ **Рука** ☐ **Ліва** ☐ **Права** **Тонометр** _____

Перед кожним вимірюванням: 30 хвилин без кофеїну, навантаження й куріння, спорожніть сечовий міхур. Посидьте спокійно 5 хвилин, спина з опорою, стопи на підлозі, рука на рівні серця. Зробіть 2 вимірювання з інтервалом 1 хвилина, щоранку й щовечора, 7 днів поспіль.

День	Дата	Ранок			Вечір			Нотатки
		Час	Вимірювання 1	Вимірювання 2	Час	Вимірювання 1	Вимірювання 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	

Середнє за дні 2–7: _____ / _____ **mmHg**

Візьміть цей аркуш на наступний прийом.

Безкоштовний бланк з bloodpressuremonitor.app. Зручніше в телефоні? Застосунок BPlus записує, усереднює й експортує ваші вимірювання.