

Дневник измерения артериального давления

Полное имя: _____

Мое нормальное артериальное давление: _____ мм рт. ст.

Инструкции

- Измеряйте артериальное давление на протяжении периода от 3 (минимум) до 7 дней (предпочтительно) до посещения вами врача. Необходимо измерять давление дважды в день, проводя при этом каждый раз два измерения с интервалом в одну минуту. Проводите два измерения утром перед приемом лекарства и пищи и два измерения вечером перед сном.
- За 30 минут до измерения давления не следует курить, употреблять кофеиносодержащие напитки и алкоголь, а также заниматься физической активностью. Используйте валидированный аппарат с манжетой подходящего размера. Перед измерением давления опорожните мочевой пузырь.
- Для получения точного результата сядьте прямо, прислонившись спиной к спинке стула, обе ступни поставьте на пол, не скрещивайте ноги. Посидите спокойно более 5 минут и не разговаривайте.
- Для измерения артериального давления положите руку на ровную поверхность так, чтобы манжета находилась на уровне сердца. Наденьте манжету на голую руку (не поверх одежды) выше локтевого сгиба.
- Записывайте результаты измерений артериального давления в этот дневник и показывайте его врачу на каждом визите.

ДАТА	УТРО	ВЕЧЕР

ДАТА	УТРО	ВЕЧЕР

Узнайте больше о **контроле артериального давления**
в домашних условиях (веб-сайт на английском языке).