

Мониторинг моего артериального давления

Дневник регистрации показаний моего артериального давления

Измеряйте артериальное давление примерно в одно и то же время каждый день.

Примечание: не измеряйте артериальное давление в течение двух часов после употребления кофеинсодержащих напитков

- Снимите **два показания** утром.
- Снимите **два показания** вечером.

Порядок измерения артериального давления:

1. **Устройтесь поудобнее.** За две минуты до измерения артериального давления сядьте в удобное положение, поставив обе ступни на пол.
2. **Поместите руку в правильное положение.** Положите руку на стол ладонью вверх так, чтобы манжета тонометра находилась примерно на уровне сердца.
3. **Запишите значения артериального давления.** Используйте журнал регистрации показаний артериального давления, находящийся внизу этой страницы. Приносите этот журнал с собой на каждый прием к врачу.

Мое целевое значение артериального давления:

—	mm Hg
---	-------

Мои ежедневные показания артериального давления:

ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/
ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/
ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/
ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/
ДАТА	УТРО	УТРО	ВЕЧЕР	ВЕЧЕР
	/	/	/	/

