

Дневник наблюдений за артериальным давлением

ВСЕГДА ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- ✓ Спокойно посидите в течение 5 минут перед измерением давления.
- ✓ Поставьте ступни ног полностью на пол, для спины и рук используйте опору.
- ✓ Полностью оголите плечо, наденьте манжету и расположите ее на уровне сердца.
- ✓ Измеряйте артериальное давление утром (до приема лекарственных средств и пищи) и вечером (перед сном, приемом ванны или приемом лекарственных средств).
- ✓ Измеряйте давление по меньшей мере 2 раза, с интервалом 1-2 минуты между измерениями; запишите дату и время измерения.

НИКОГДА НЕ ДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕГО:

- ✓ Не скрещивайте ноги.
- ✓ Не курите и не пейте напитки, содержащие кофеин, в течение 30 минут до измерения давления.
- ✓ Не надевайте тесную одежду при измерении давления.
- ✓ Не разговаривайте и не смотрите телевизор во время измерения давления.
- ✓ Не измеряйте давление в момент, когда Вам холодно, когда Вы испытываете беспокойство, дискомфорт, стресс или боль.
- ✓ Не измеряйте давление если у вас переполнен мочевой пузырь или кишечник.

| ДАТА | ВРЕМЯ | | САД | ДАД | КОММЕНТАРИИ | ВРЕМЯ | | САД | ДАД | КОММЕНТАРИИ |
|---------------|-------|----|-----|-----|-------------------------------------|-------|----|-----|-----|------------------|
| 01.05 2011 | 8:00 | №1 | 135 | 80 | прием таблеток в 9 ⁰⁰ | 20:00 | №1 | 156 | 87 | был расстроен |
| | | №2 | 125 | 75 | | | №2 | 145 | 90 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

