

نموذج قياس ضغط الدم المنزلي لسبعة أيام: صباحًا ومساءً

قراءتان كل صباح وكل مساء لمدة سبعة أيام، بفواصل دقيقة بينهما. استبعد اليوم الأول واحسب متوسط الأيام الباقية — هذا هو الرقم الذي يقارنه طبيبك بـ 135/85.

التاريخ	الوقت	الانقباضي	الانبساطي	النبض	الذراع	ملاحظات
اليوم 1 — صباحًا						
اليوم 1 — مساءً						
اليوم 2 — صباحًا						
اليوم 2 — مساءً						
اليوم 3 — صباحًا						
اليوم 3 — مساءً						
اليوم 4 — صباحًا						
اليوم 4 — مساءً						
اليوم 5 — صباحًا						
اليوم 5 — مساءً						
اليوم 6 — صباحًا						
اليوم 6 — مساءً						
اليوم 7 — صباحًا						
اليوم 7 — مساءً						