

7-денний бланк домашнього вимірювання тиску: ранок і вечір

Два вимірювання щоранку і щовечора протягом семи днів, з інтервалом в одну хвилину. Відкиньте перший день і усередніть решту — це і є та цифра, яку ваш лікар порівнює з 135/85.

Дата	Час	Систолічний	Діастолічний	Пульс	Рука	Нотатки
День 1 — ранок						
День 1 — вечір						
День 2 — ранок						
День 2 — вечір						
День 3 — ранок						
День 3 — вечір						
День 4 — ранок						
День 4 — вечір						
День 5 — ранок						
День 5 — вечір						
День 6 — ранок						
День 6 — вечір						
День 7 — ранок						
День 7 — вечір						