


Дневник давления



Дневник на 30 дней





Таблица / Журнал



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Измеряйте давление утром и вечером, в одно и то же время каждый день
 - Делайте два измерения с интервалом 1-2 минуты и записывайте среднее
 - Посидите спокойно 5 минут перед измерением: ноги на полу, спина опирается, рука на уровне сердца
 - Всегда измеряйте на одной и той же руке — на той, где показатели выше
 - Записывайте систолическое, диастолическое, пульс и любые симптомы
 - Берите дневник на каждый приём к кардиологу



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

