




Журнал артеріального тиску



Щоденник з вправами на 30 днів



Таблиця / Журнал



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Вимірюйте артеріальний тиск вранці та ввечері, в один і той самий час щодня
 - Робіть два вимірювання за сеанс з інтервалом 1-2 хвилини та записуйте середнє значення
 - Спокійно посидьте 5 хвилин перед вимірюванням; стопи на підлозі, спина з опорою, рука на рівні серця
 - Завжди використовуйте одну й ту саму руку -- ту, що показує вищі результати
 - Записуйте систолічний, діастолічний тиск, пульс та будь-які симптоми
 - Беріть журнал на кожен прийом до кардіолога



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

