



Дневник наблюдений за артериальным давлением

Сохраните свою жизнь и здоровье –
контролируйте давление!

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	
О б р а з е ц										

