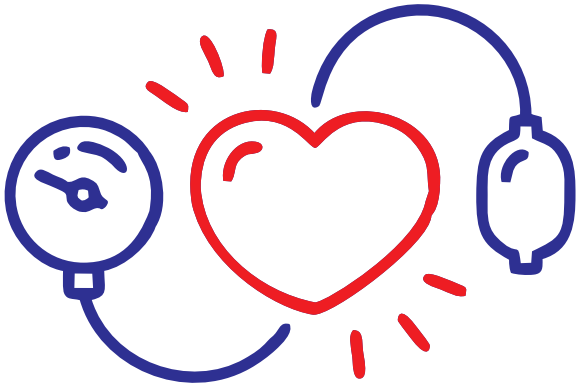
KONTROLA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO		CIŚNIENIE [mm Hg]		
DATA	GODZINA	SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	TĘTNO

POBIERZ KOLEJNY DZIENNICZEK ZE STRONY:
www.doctordsl.com

DOCTOR DSL

KONTROLA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DZIENNICZEK .....



DOCTOR DSL

PRAWIDŁOWY POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

- przed pomiarem odpoczywaj przynajmniej przez 5 minut
- usiądź wygodnie i nie rozmawiaj podczas pomiaru
- wykonaj po 2 pomiary rano i wieczorem, o stałych porach, w równych odstępach czasu
- wyniki zapisuj w swoim dzienniczku, przedstaw je lekarzowi na wizycie kontrolnej

< 120 / 80 mm Hg

120-139 / 80-89 mm Hg

> 140 / 90 mm Hg

KONTROLA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE [mm Hg] SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	TĘTNO

KONTROLUJ STAN ZDROWIA, BĄDŹ NA BIEŻĄCO:

www.doctordsl.com

DOCTOR DSL

KONTROLA CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

DATA	GODZINA	CIŚNIENIE [mm Hg] SKURCZOWE	ROZKURCZOWE	TĘTNO

CZYTAJ, PYTAJ, DBAJ O SIEBIE - PODPOWIADAMY:

www.doctordsl.com

DOCTOR DSL