Diario della pressione: 7 giorni

Nome _____

Braccio □ sinistro □ destro Misuratore _____

- Mattino: entro 1 ora dal risveglio, prima di colazione, caffè e farmaci
- Prima stai seduto 5 minuti: schiena appoggiata, piedi a terra, braccio all'altezza del cuore
- Sera: prima di cena o di andare a letto, ogni giorno più o meno alla stessa ora
- Bracciale sul braccio nudo. 2 misurazioni a 1 minuto di distanza, scrivile entrambe

GIORNO	DATA		ORA	MISURAZIONE 1			MISURAZIONE 2			NOTE (FARMACI, SINTOMI, SONNO…)
				MAX sistolica	MIN diastolica	BATTITI	MAX sistolica	MIN diastolica	BATTITI	
1 da escludere		mattino								
		sera								
2		mattino								
		sera								
3		mattino								
		sera								
4		mattino								
		sera								
5		mattino								
		sera								
6		mattino								
		sera								
7		mattino								
		sera								

La tua media di 7 giorni

Escludi il giorno 1 (in grigio). Somma tutte le massime dei giorni 2–7 e dividi per il numero di valori. Fai lo stesso per minima e battiti.

Media massima	Media minima	Media battiti

Ottimale	Normale	Normale-alta	Grado 1	Grado 2	Grado 3
sotto 120/80	120–129 / 80–84	130–139 / 85–89	140–159 / 90–99	160–179 / 100–109	da 180 / da 110

I gradi valgono per le misurazioni dal medico. **A casa si parla di ipertensione con una media da 135/85 in su.** Sopra 180/110 con dolore al petto, fiato corto, paralisi, disturbi della vista o della parola: chiama subito il 112.

Classificazione: linee guida europee (ESH). Non è un parere medico. Gratis da **bloodpressurelog.com/it**

Preferisci il telefono?

Inquadra il codice e scarica la nostra app per iPhone: registra i valori in tre tocchi, sincronizza con Salute di Apple e crea un report per il medico. Nessun account, nessuna pubblicità.

Diario mensile: pressione e battiti

Nome _____

Mese _____ Braccio □ sx □ dx

	DATA	ORA	MASSIMA sistolica	MINIMA diastolica	BATTITI	NOTE
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Misura sempre allo stesso modo: seduto dopo 5 minuti di riposo, sullo stesso braccio, bracciale sulla pelle. Porta il diario a ogni visita.

Gratis da
bloodpressurelog.com/it