



ФИЛИАЛ ТОМСКОГО НИМЦ
ТЮМЕНСКИЙ
КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ
НАУЧНЫЙ ЦЕНТР

Дневник артериального давления

Дата	АД/ЧСС утром (укажите время)	АД/ЧСС вечером (укажите время)	Самочувствие

Мониторинг артериального давления в домашних условиях помогает:

- установить артериальную гипертонию на ранних этапах,
- Оценить эффективность гипотензивной терапии.
- **! Ведите дневник 5-7 дней.** О необходимости продлить контроль вам сообщит лечащий врач.

Измеряем давление правильно:

- измерьте давление по очереди на обеих руках, а далее измеряйте давление на той руке, на которой цифры были выше,
- перед процедурой не курите, обязательно 5 минут отдохните, расслабьтесь на стуле или кресле, не скрещивайте ноги, не разговаривайте во время измерения,
- проведите два измерения с интервалом в 1-2 минуты,
- при плохом самочувствии сделайте дополнительное измерение и внесите в дневник контроля, оставьте отметку самочувствию, в случае приема препарата запишите его название в таблицу.

Название препарата/Действие	Дата	Время