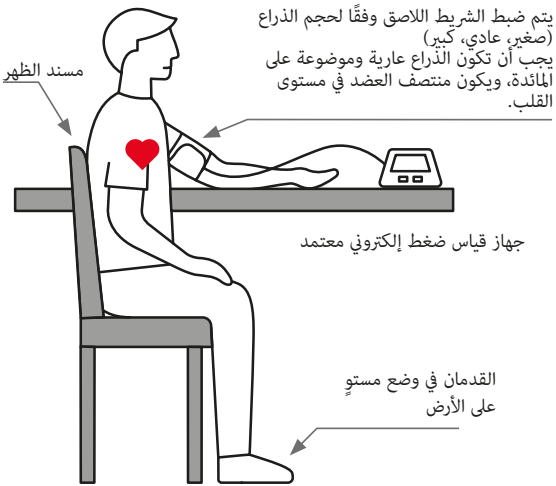
دفتر يوميات ضغط الدم الخاص بي

الاسم _____



قبل 30 دقيقة من إجراء القياس، يحظر التدخين، وتناول الكافيين، والطعام، وممارسة الرياضة

محيط هادئ

درجة حرارة مناسبة

قضاء 5 دقائق من الراحة قبل إجراء القياس

يحظر الحديث في أثناء القياس وبين القياسَين

تعليمات: يتم قياس ضغط الدم طوال سبعة أيام، صباحًا ومساءً، مرتَين متتاليتَين تفصلهما دقيقة واحدة على الأقل. يتم تدوين قيم كِلَا القياسَين ومناقشتها مع طبيبك أو طبيبتك.

ضغط الدم المستهدف: **أقل من 135/85 ميليمتر زئبقي**

قياسان تفصلهما دقيقة واحدة على الأقل		صباحًا				مساءً			
		قيمة القياس الأول		قيمة القياس الثاني		قيمة القياس الأول		قيمة القياس الثاني	
	التاريخ	الضغط الانبساطي (المقام)	الضغط الانقباضي (البسط)	الضغط الانبساطي (المقام)	الضغط الانقباضي (البسط)	الضغط الانبساطي (المقام)	الضغط الانقباضي (البسط)	الضغط الانبساطي (المقام)	الضغط الانقباضي (البسط)
اليوم 1									
اليوم 2									
اليوم 3									
اليوم 4									
اليوم 5									
اليوم 6									
اليوم 7									