

Zdravotné merania

Tlak krvi si merajte pravidelne, vždy v ten istý čas, ideálne ráno aj večer (spravidla pred užitím liekov). Meranie po 1-2-minútach zopakujte, vykonajte 2-3 merania za sebou, posledné 2 merania spriemerujte. Záznam meraní noste so sebou na prehliadky k lekárovi.

Záznam meraní krvného tlaku

Meno, priezvisko

Rok narodenia

Dátum	Čas merania (hod:min.)	Systolický tlak krvi (mmHg)	Diastolický tlak krvi (mmHg)	Tepová frekvencia	Poznámka	Dátum	Čas merania (hod:min.)	Systolický tlak krvi (mmHg)	Diastolický tlak krvi (mmHg)	Tepová frekvencia	Poznámka

Zdravotné merania

Tlak krvi si merajte pravidelne, vždy v ten istý čas, ideálne ráno aj večer (spravidla pred užitím liekov). Meranie po 1-2-minútach zopakujte, vykonajte 2-3 merania za sebou, posledné 2 merania spriemerujte. Záznam meraní noste so sebou na prehliadky k lekárovi.

Záznam meraní krvného tlaku

Meno, priezvisko

Rok narodenia

Dátum	Čas merania (hod:min.)	Systolický tlak krvi (mmHg)	Diastolický tlak krvi (mmHg)	Tepová frekvencia	Poznámka	Dátum	Čas merania (hod:min.)	Systolický tlak krvi (mmHg)	Diastolický tlak krvi (mmHg)	Tepová frekvencia	Poznámka

