

TABEL PRESIUNI ARTERIALE

* Luati-va tensiunea la aceeasi ora a zilei, de exemplu dimineata sau seara, ori dupa cum va recomanda medicul.

* Cititi cu atentie instructiunile tensiometrului si cereti lamuriri medicului despre cum trebuie efectuata corect masurarea tensiunii.

* Nu fumati, nu beti bauturi cofeinizate si nu faceti efort fizic cu 30 minute inaintea masurarii.

* Daca tensiunea este mai mare de 180/110 mm Hg sunati imediat la 112 sau rugati pe cineva sa va duca la spital. Este o situatie de urgenta.

* Testati o data pe an acuratetea masuratorilor aparatului dumneavoastra.

DATA	ORA	SISTOLICA/DIASTOLICA	PULS	OBSERVATII
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		