

## מדידת לחץ דם

שם \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_ טלפון \_\_\_\_\_

ערב			בוקר			תאריך
דופק	דיאסטולי	סיסטולי	דופק	דיאסטולי	סיסטולי	
						מדידה שניה
						מדידה שלישית
						מדידה שניה
						מדידה שלישית
						מדידה שניה
						מדידה שלישית
						מדידה שניה
						מדידה שלישית
						מדידה שניה
						מדידה שלישית
						מדידה שניה
						מדידה שלישית
						מדידה שניה
						מדידה שלישית
						מדידה שניה
						מדידה שלישית

פעם ראשונה יש למדוד לחץ דם בשתי ידיים. בוחרים את היד בה לחץ הדם יותר גבוהה לצורך המשך מדידות.

מדידות לחץ דם יתבצעו :

1. בישיבה
2. כאשר שתי הרגליים על הרצפה, לא משולבות
3. אחרי מנוחה של 5 דקות
4. להקפיד שהיד בגובה בית חזה (מונחת על השולחן)
5. על יד חשופה ולא מעל בגד
6. לא לדבר או לזוז בזמן מדידה
7. פעמיים ביום – בוקר וערב, 10 – 12 שעות בין מדידות
8. לפני לקיחת תרופות ולפני ארוחה
9. למדוד שלוש פעמים רצופות בהפרש של דקה בין המדידות ולרשום רק את המדידות השניה והשלישית, כולל דופק
10. את המדידות יש לבצע שבעה ימים רצופים לפני ביקור במרפאה