



TANSİYON TAKİP ÇİZELGESİ



Çizelgede yer alan başlıkların anlamları:

- **Tarih:** Tansiyon ölçümünün yapıldığı tarih
- **Saat:** Tansiyon ölçümünün yapıldığı saat
- **Sistol (Büyük Tansiyon):** Kalbin kasılıp kanı damarlara pompaladığı sırada oluşan basınç
- **Diastol (Küçük Tansiyon):** Kalp dinlenirken damarların içindeki basınç
- **Nabız:** Kalbin bir dakikada attığı vuruş sayısı
- **Notlar:** İlaç kullanımı, özel durumlar gibi eklemek istediğiniz bilgiler

Tansiyon Ölçümü ve Kayıt Tutma İpuçları:

- **Aynı Kol:** Tansiyonunuzu her zaman aynı kolunuzda ölçün.
- **Aynı Saat:** Mümkünse her gün aynı saatlerde ölçüm yapın.
- **Sakin Ortam:** Ölçüm yapmadan önce birkaç dakika dinlenin.
- **Uygun Pozisyon:** Kolunuz masanın üzerinde düz olacak şekilde oturun.
- **Ölçüm Tekniği:** Tansiyon ölçüm cihazını kullanma talimatlarını dikkatlice okuyun.
- **İki Ölçüm:** Her ölçümü iki kez tekrarlayın ve ortalamasını alın.

Not: Bu çizelge sadece bir örnektir. Tansiyonunuzla ilgili detaylı bilgi almak için mutlaka doktorunuza başvurun. Sorularınız için info@genonutri.org mail adresimizden bize ulaşabilirsiniz.