



American
Heart
Association.

Listanko ti Presion ti Dara

Nagan: _____

Ti Panggepko a Presion ti Dara: _____ mm Hg

Dagiti Tagibilin:

- Sukatem ti presion ti daram iti 3 nga aldaw (kababaan) agingga iti 7 nga aldaw (mairekomenda) sakbay ti appointment mo iti doktor wenno iti propesional a mangtartaripato ti salun-atmo. Mangala ka iti dua a sukat, nga adda maysa a minuto iti nagbaetan, namindua iti inaldaw. Dua a sukat iti agsapa sakbayka uminom iti agas ken mangan, ken dua a sukat iti rabii sakbayka a maturog.
- Sakbay a sukatem ti presion ti daram, saanka nga agsigarilyo, uminom iti inumen nga adda caffeine-na, arak, wenno ag-ehersisyo iti uneg ti 30 minutos. Usarem ti validated a device nga umiso ti kadakkel iti cuff-na, ken ikaliwem ti pantogmo.
- Tapno umiso dagiti resulta, agtugaw a direktso, nasuportaran ti likod, nakatukod dagiti saka iti daga, ken saan a nakapinnaris dagiti luppo. Agtugaw a naulimek iti nasursurok pay a 5 minutos ken saanka nga agsasao.
- No agsuksukatka iti presion ti daram, iyananam a nasayaat ti takaymo iti patag a rabaw iti kapantay ti puso. Ikabil ti cuff iti awan kawasna a kudil iti ngato ti lipit ti siko, saan nga iti rabaw ti kawas.
- Irekord ti resulta ti presion ti daram iti daytoy a papel ken ipakitam daytoy iti health care professional mo iti tunggal panagbisita.

PETSA	AM	PM

PETSA	AM	PM

Ammuen ti ad-adu pay panngap iti [panagbantay ti presion ti dara iti balay](#). (website iti Ingles)