BLUTDRUCK-TAGEBUCH

MODERN NATURA

Datum / Uhrzeit	SYS mmHg	DIA mmHg	Ampel ankreuzen	Puls 1/min	Pulsdruck mmHg

Blutdruckwerte: Ab wann ist mein Blutdruck zu hoch?

Die Werte und deren Einstufung basieren auf Blutdruckwerten die bei sitzenden Personen in Krankenhäusern und bei Ärzten gemessen wurden.

	SYS	DIA			SYS	DIA			SYS	DIA	
Optimaler Blutdruck	<120	<80		Etwas Bluthochdruck	130-139	85-89		Mittlere Hypertonie	160-179	100-109	
Normaler Blutdruck	<130	<85		Leichte Hypertonie	140-159	90-99		Schwere Hypertonie	> 180	> 110	

Diese Informationen sind nicht dazu geeignet, eine Beratung geschweige den Behandlung durch Ärzte und anderes Fachpersonal zu ersetzen. Bitte wenden Sie sich bei Bluthochdruck immer zuerst an Ihren Hausarzt.