

ئىسىم فامىلى Adı Soyadı:

ياش Yaş:

جىنسىيەت Cinsiyet:

دورىلار İlaçlar:

كەسەللىكلەر Hastalıklar:

Ek Not قوشۇمچە ئۇچۇرلار	يۈرەك رىتىمى Nabız	قان بېسىمى يۇقىرىسى Sistolik basıncı	قان بېسىمى تۆۋىنى Diastolik basıncı	سائەت Saat	چىسلا Tarih
					1.
					2.
					3.
					4.
					5.
					6.
					7.
					8.
					9.
					10.
					11.
					12.
					13.
					14.
					15.
					16.
					17.
					18.
					19.
					20.

1. ئەتىگەن، ئاخشام ئىككى ۋاقىتتا، ئاچ قورساق ياكى دورا ئىستىمال قىلىشتىن بۇرۇن، ۋەيا بىنورمال ھىس قىلغاندا ئۆلچەپ خاتىرە قالدۇرۇڭ.
(Sabah, akşam iki kez ilaç almadan yada yemekten önce ölçün)

2. ئەگەر قان بېسىمى بىنورماللىقتىن شۇبھىلەنسەڭىز، ئەڭ ئاز 5-7 كۈن ئارقا ئارقىدىن قەرەللىك ئۆلچەپ، جەدۋەلنى تولدۇرۇڭ، ۋە دوختۇرغا كۆرسىتىڭ.
(Tansiyon düzensizliğinden şüphelenirseniz, en az 5-7 gün düzenli tansiyon ölçün, formu doldurun ve doktorunuza gösterin)

3. قان بېسىمى زىيادە يۇقىرى ياكى تۆۋەن جىددىي ئەھۋاللاردا سىزگە ئەڭ يېقىن بولغان دوختۇرخانىغا بېرىڭ ياكى جىددىي قۇتقۇزۇش نومۇرىغا تېلپون قىلىڭ.
(Kan basıncı çok yüksek veya çok düşük acil durumlarda en yakın sağlık kurumuna başvurunuz yada 112'yi arayınız)

4. قان بېسىمى يۇقىرىسى: قىسقىراش بېسىمى 收缩压 Sistolik basınç قان بېسىمى تۆۋىنى: كېڭىيىش بېسىمى 舒张压 Diastolik basınç

5. مەزكۇر كۆزىتىش جەدۋىلى نۇرمەمەت دوختۇر ۋە مۇھەممەت ئىمىن دوختۇر تەرىپىدىن تۈزۈلدى. تور بىكەت: dohturlar.com (6.نۇسخا)