Blutdrucktabelle

	Blutdruck am Morgen					Blutdruck am Abend					
Datum	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls	Anmerkung	Uhrzeit	systolisch	diastolisch	Puls	Anmerkung	
							-				
	<u> </u>										
						Systolisch (mmHg) Diastolisch (mmHg)			olisch (mmHg)		

	Niedriger Blutdruck	< 105	< 65
	Optimaler Blutdruck	< 120	< 80
	Normaler Blutdruck	120 - 129	80 - 84
	Hoch-normaler Blutdruck	130 - 139	85 - 89
	Milde Hypertonie (Stufe 1)	140 - 159	90 - 99
	Mittlere Hypertonie (Stufe 2)	160 - 179	100 - 109
Talu	Schwere Hypertonie (Stufe 3)	>= 180	> = 110
it yourself	Isolierte systolische Hypertonie	>=140	< 90