

Глава 1. Откуда берутся цифры

Давление — это сила, с которой кровь давит на стенки сосудов. Верхняя цифра показывает давление в момент, когда сердце сокращается, нижняя — когда оно отдыхает между ударами.

Обе цифры меняются в течение дня: после кофе, лестницы, разговора на повышенных тонах. Поэтому один замер почти ничего не говорит, а дневник за неделю говорит многое.