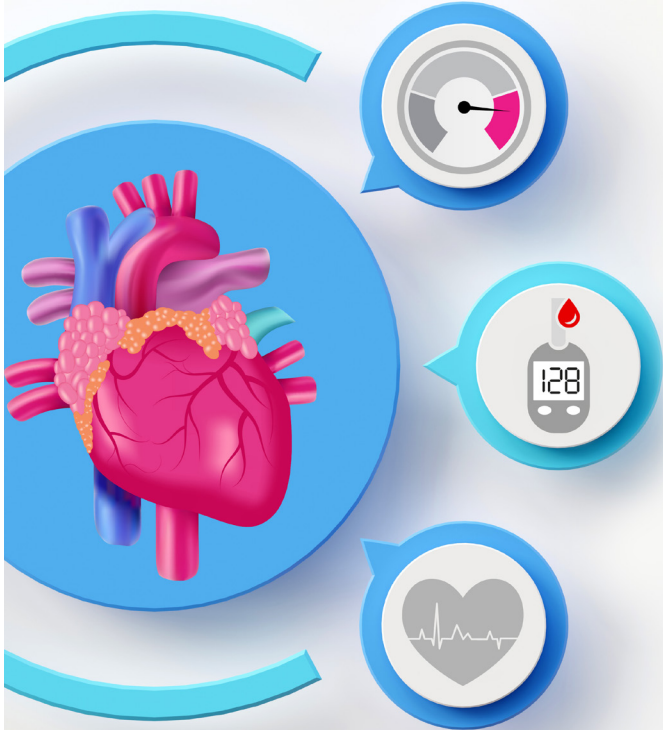


DZIENNICZEK KONTROLI

# ciśnienia tętniczego i glikemii



## MOJE DANE

Imię i nazwisko

Numer telefonu

Adres

Choroby przewlekłe, alergię itp.

## UZUPEŁNIJ Z LEKARZEM PROWADZĄCYM

Docelowe wartości  
ciśnienia tętniczego  
w pomiarach domowych

..... / ..... mmHg

Docelowe stężenie  
cholesterolu LDL

..... mg/dl

Docelowa wartość HbA<sub>1c</sub>

..... %

**Samokontrola zdrowia** to wszystkie działania, których celem jest zapobieganie wystąpieniu chorób lub ich wczesna diagnostyka. Regularne badania pozwalają rozpoznać większość schorzeń na wczesnym etapie, co daje większe szanse na wyleczenie i uniknięcie groźnych konsekwencji.

Pamiętaj – nasze zdrowie w dużej mierze zależy od nas.

## Ciśnienie tętnicze i glikemia – parametry równie ważne

Nadciśnienie tętnicze i cukrzyca są istotnymi czynnikami ryzyka wielu chorób, głównie sercowo-naczyniowych.



NIELECZONE  
**NADCIŚNIENIE TĘTNICZE**  
MOŻE PROWADZIĆ DO:

-  choroby wieńcowej
-  udaru mózgu
-  demencji
-  niewydolności serca lub nerek



NIELECZONA  
**CUKRYCZA**  
MOŻE USZKODZIĆ:

-  nerki
-  oczy
-  nerwy
-  serce i naczynia krwionośne



## CIŚNIENIE TĘTNICZE

### Jakie są prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego?

U osób leczonych z powodu nadciśnienia tętniczego wartości docelowe ciśnienia tętniczego ustalane są przez lekarza prowadzącego. Na ogół są to wartości **poniżej 130/80** lub **poniżej 135/85 mmHg**.

 **Zapytaj swojego lekarza,** jakie są Twoje wartości docelowe ciśnienia tętniczego.

### Co sprzyja uniknięciu lub opóźnieniu rozwoju nadciśnienia tętniczego?



utrzymywanie prawidłowej masy ciała



regularna aktywność fizyczna



zdrowa dieta, o małej zawartości soli, obfitująca w produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce



ograniczenie spożycia alkoholu



zrezygnowanie z palenia papierosów

### Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze?

Regularnie wykonuj pomiary ciśnienia tętniczego wg schematu zaleconego przez Twojego lekarza. Pamiętaj, aby pomiary zawsze wykonywać dwa razy – jeden po drugim. Używaj wyłącznie ciśnieniomierzy z walidacją – ich aktualną listę znajdziesz na stronie [dobrzemierze.pl](http://dobrzemierze.pl).

#### PRZED POMIAREM //

- zadbaj o komfortową temperaturę w pomieszczeniu
- zrelaksuj się

#### POMIAR //

utrzymuj plecy proste, oparte

pomiary dokonuj w pozycji siedzącej

stopy trzymaj płasko na podłodze  
**nie krzyżuj nóg**

nie rozmawiaj

mankiet powinien znajdować się na poziomie serca

rękę podeprzyj na stole

#### PO POMIARZE //




- zanotuj wynik pomiaru w dzienniczku





## Schemat stosowanych leków

DAWKOWANIE

NAZWA LEKU			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			



rano



po południu

















wieczorem



7  
DNI

## Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

7-dniowy okres pomiarów przed kolejną wizytą

DATA	POMIAR 1		POMIAR 2	
	CIŚNIENIE	TĘTNO	CIŚNIENIE	TĘTNO
1		/	/	
		/	/	
2		/	/	
		/	/	
3		/	/	
		/	/	
4		/	/	
		/	/	
5		/	/	
		/	/	
6		/	/	
		/	/	
7		/	/	
		/	/	



pomiar poranny



pomiar wieczorny



## Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

7-dniowy okres pomiarów przed kolejną wizytą

DATA	POMIAR 1		POMIAR 2	
	CIŚNIENIE	TĘTNO	CIŚNIENIE	TĘTNO
1		/	/	/
		/	/	/
2		/	/	/
		/	/	/
3		/	/	/
		/	/	/
4		/	/	/
		/	/	/
5		/	/	/
		/	/	/
6		/	/	/
		/	/	/
7		/	/	/
		/	/	/



pomiar poranny



pomiar wieczorny



## Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

7-dniowy okres pomiarów przed kolejną wizytą

DATA	POMIAR 1		POMIAR 2	
	CIŚNIENIE	TĘTNO	CIŚNIENIE	TĘTNO
1		/	/	/
		/	/	/
2		/	/	/
		/	/	/
3		/	/	/
		/	/	/
4		/	/	/
		/	/	/
5		/	/	/
		/	/	/
6		/	/	/
		/	/	/
7		/	/	/
		/	/	/



pomiar poranny



pomiar wieczorny



## Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

7-dniowy okres pomiarów przed kolejną wizytą

DATA	POMIAR 1		POMIAR 2	
	CIŚNIENIE	TĘTNO	CIŚNIENIE	TĘTNO
1		/	/	
		/	/	
2		/	/	
		/	/	
3		/	/	
		/	/	
4		/	/	
		/	/	
5		/	/	
		/	/	
6		/	/	
		/	/	
7		/	/	
		/	/	



pomiar poranny



pomiar wieczorny



## Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Pomiary ciśnienia tętniczego między wizytami

DATA	POMIAR 1		POMIAR 2	
	CIŚNIENIE	TĘTNO	CIŚNIENIE	TĘTNO
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	



## Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Pomiary ciśnienia tętniczego między wizytami

DATA	POMIAR 1		POMIAR 2	
	CIŚNIENIE	TĘTNO	CIŚNIENIE	TĘTNO
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	



## Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Pomiary ciśnienia tętniczego między wizytami

DATA	POMIAR 1		POMIAR 2	
	CIŚNIENIE	TĘTNO	CIŚNIENIE	TĘTNO
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	



## Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Pomiary ciśnienia tętniczego między wizytami

DATA	POMIAR 1		POMIAR 2	
	CIŚNIENIE	TĘTNO	CIŚNIENIE	TĘTNO
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	



## Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Pomiary ciśnienia tętniczego między wizytami

DATA	POMIAR 1		POMIAR 2	
	CIŚNIENIE	TĘTNO	CIŚNIENIE	TĘTNO
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	





## GLIKEMIA

**Samokontrola glikemii** (stężenia glukozy we krwi) za pomocą glukometru stanowi integralną część leczenia cukrzycy. Częstość pomiarów jest ustalana indywidualnie przez lekarza.

**Wartość hemoglobiny glikowanej (HbA<sub>1c</sub>) odzwierciedla Twoje średnie stężenie glukozy we krwi w ciągu ostatnich 3 miesięcy. Pomiar HbA<sub>1c</sub> wykonywany jest w laboratorium.**



Osoby z ustabilizowaną cukrzycą powinny dokonywać oznaczenia HbA<sub>1c</sub> raz w roku.



Osoby nieosiągające celów terapeutycznych lub w trakcie zmiany terapii powinny dokonywać oznaczenia HbA<sub>1c</sub> co najmniej 4 razy w roku (raz na kwartał).



HbA<sub>1c</sub> koreluje liniowo z ryzykiem chorób serca i naczyń (m.in. zawału serca i udaru mózgu), co oznacza, że im niższe HbA<sub>1c</sub>, tym niższe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.



**Jeżeli leczysz się z powodu cukrzycy, zapytaj swojego lekarza, jakie jest Twoje docelowe HbA<sub>1c</sub>.**

Araszkievicz A, Bandurska-Stankiewicz E, Borys S i wsp. 2023 Guidelines on the management of patients with diabetes. A position of Diabetes Poland. Curr Top Diabetes 2023; 3(1): 1-133.

## Jak prawidłowo mierzyć stężenie glukozy we krwi?

### PRZED POMIAREM

- umyj ręce ciepłą wodą i dokładnie je osusz
- nie dezynfekuj rąk ani nie wycieraj ich nawilżanymi chusteczkami
- możesz wykonać masaż dłoni w kierunku naktowanego palca, ale nie uciskaj jego końcówki
- pamiętaj, że urządzenie najlepiej działa w temperaturze pokojowej

### POMIAR

postępuj zgodnie z instrukcją dołączoną do urządzenia



### PO POMIARZE

- wytrzyj palec chusteczką i zabezpiecz go jałowym gazikiem
- zanotuj wynik pomiaru w dzienniczku



## Monitorowanie glikemii

Częstość pomiarów glikemii jest ustalana indywidualnie przez lekarza prowadzącego.



Poproś lekarza prowadzącego, by zaznaczył, jak często masz wykonywać pomiary glikemii.

ZALECANY SCHEMAT (zaznacza lekarz)	CZĘSTOTLIWOŚĆ WYKONYWANIA	Na czczo	2 godz. po śniadaniu		Przed obiadem	2 godz. po obiedzie	Przed kolacją	2 godz. po kolacji	Przed snem	W nocy
<input type="checkbox"/>	RAZ W MIESIĄCU	×	×		×	×	×	×	×	×
<input type="checkbox"/>	RAZ W MIESIĄCU	×	×			×		×		
<input type="checkbox"/>	RAZ W TYGODNIU	×	×		×	×	×	×	×	×
<input type="checkbox"/>	RAZ W TYGODNIU	×	×			×		×		
<input type="checkbox"/>	RAZ W TYGODNIU	1 pomiar o różnych porach								
<input type="checkbox"/>	CODZIENNIE wielokrotnie (min. 4 razy) według ustalonych zasad (zaznaczyć)									
<input type="checkbox"/>	CODZIENNIE	1 pomiar o różnych porach								
<input type="checkbox"/>	CODZIENNIE	1-2 pomiary o różnych porach								



## Pomiary glikemii

DATA	Na czczo	2 godz. po śniadaniu	Przed obiadem	2 godz. po obiedzie		Przed kolacją	2 godz. po kolacji	Przed snem (23.00)	W nocy (3.00)



## Pomiary glikemii

Opracowanie merytoryczne:  
prof. dr hab. n. med. Piotr Dobrowolski  
prof. dr hab. n. med. Aleksander Prejbsiz

DATA	Na czczo	2 godz. po śniadaniu	Przed obiadem	2 godz. po obiedzie		Przed kolacją	2 godz. po kolacji	Przed snem (23.00)	W nocy (3.00)

Wszelkie prawa zastrzeżone © ITEM Publishing Sp. z o.o.

