

DZIENNICZEK KONTROLI
CIŚNIENIA
TĘTNICZEGO



MOJE DANE

Imię i nazwisko

Numer telefonu

Choroby przewlekłe, alergie itp.

Imię i nazwisko lekarza prowadzącego

MOJE DOCELOWE WARTOŚCI CIŚNIENIA TĘTNICZEGO W POMIARACH DOMOWYCH

..... / mmHg

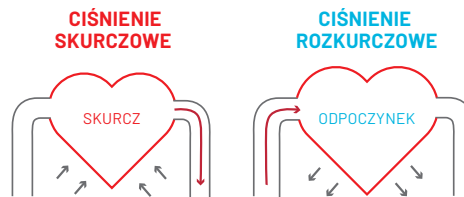
[uzupełnij po konsultacji z lekarzem]



Kontrolując ciśnienie tętnicze, **dbasz o swoje serce, oczy, nerki i mózg**. Regularne dokonywanie pomiarów w domu pozwala określić stan Twojego zdrowia i uniknąć następstw nieleczzonego nadciśnienia, czyli m.in. zawału serca, niewydolności serca lub nerek, udaru mózgu.

Co to jest ciśnienie tętnicze?

Ciśnienie tętnicze to nacisk przepływającej krwi na ściany tętnic. Ciśnienie skurczowe mierzone jest podczas skurczu serca, a rozkurczowe – przed wyrzutem krwi z serca.



krew wypompowywana z serca

serce napełniające się kwią

Jakie są wartości docelowe 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**.

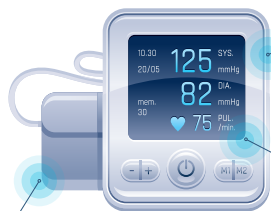


ZAPYTAJ SWOJEGO LEKARZA

Jakie są Twoje wartości docelowe ciśnienia tętniczego?



Wybór aparatu do pomiarów ciśnienia tętniczego



W przypadku aparatu naramiennego dobierz mankiety pasujący do obwodu Twojego ramienia.

Zwróć uwagę, czy ciśnieniomierz posiada walidację.

Aby zapoznać się z listą aparatów gwarantujących dokładne i wiarygodne wyniki, odwiedź stronę www.dobrzemierze.pl.

Zastanów się, jakich funkcji potrzebujesz (np. duży ekran, pamięć wyników).



Wybór ciśnieniomierza możesz skonsultować ze swoim lekarzem.

Czynniki mające negatywny wpływ na wynik pomiaru

- niewłaściwe podparcie ręki, niepodparte plecy
- złe dobrany mankiety lub umieszczenie go na ubraniu
- ułożenie mankiety nie na wysokości serca
- skrzyżowane nogi
- pełen pęcherz moczowy
- rozmowa w trakcie pomiaru, odczuwanie silnych emocji



Instrukcja samodzielnego mierzenia ciśnienia tętniczego

plecy proste, podparte

pozycja siedząca

stopy płasko na podłodze
nie krzyżuj nóg



Regularnie wykonuj pomiary ciśnienia tętniczego wg schematu zaleconego przez Twojego lekarza. Pamiętaj, aby pomiary zawsze wykonywać dwa razy – jeden po drugim.



dopasowany mankiety na poziomie serca

ręka podparta



Pomiar przeprowadź w cichym pomieszczeniu o komfortowej temperaturze **po 5-minutowym odpoczynku**.



Nie rozmawiaj przed pomiarem i w jego trakcie.



Po wykonaniu pomiaru **zannotuj wynik w dzienniczku**. Następnie od razu wykonaj **drugi pomiar** ciśnienia.



Schemat stosowanych leków

DAWKOWANIE

NAZWA LEKU

1	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>
6	<input type="text"/>
7	<input type="text"/>
8	<input type="text"/>
9	<input type="text"/>
10	<input type="text"/>

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



rano



po południu



wieczorem



Wyniki badań

	DATA BADANIA	DATA BADANIA	DATA BADANIA	DATA BADANIA
Sód	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Potas	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kreatynina	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
eGFR	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cholesterol całkowity	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cholesterol HDL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cholesterol nie-HDL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cholesterol LDL	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Trójglicerydy	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Glukoza na czczo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hemoglobina glikowana HbA _{1c}	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

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



pomiar poranny



pomiar wieczorny



Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

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



pomiar poranny



pomiar wieczorny



Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

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



pomiar poranny



pomiar wieczorny



Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

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



pomiar poranny



pomiar wieczorny



Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

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



pomiar poranny



pomiar wieczorny



Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

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



pomiar poranny



pomiar wieczorny



Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

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



pomiar poranny



pomiar wieczorny



Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

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

Opracowanie merytoryczne:

prof. dr hab. n. med. Piotr Dobrowolski
prof. dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz

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



000586754/05/2023

ZENTIVA