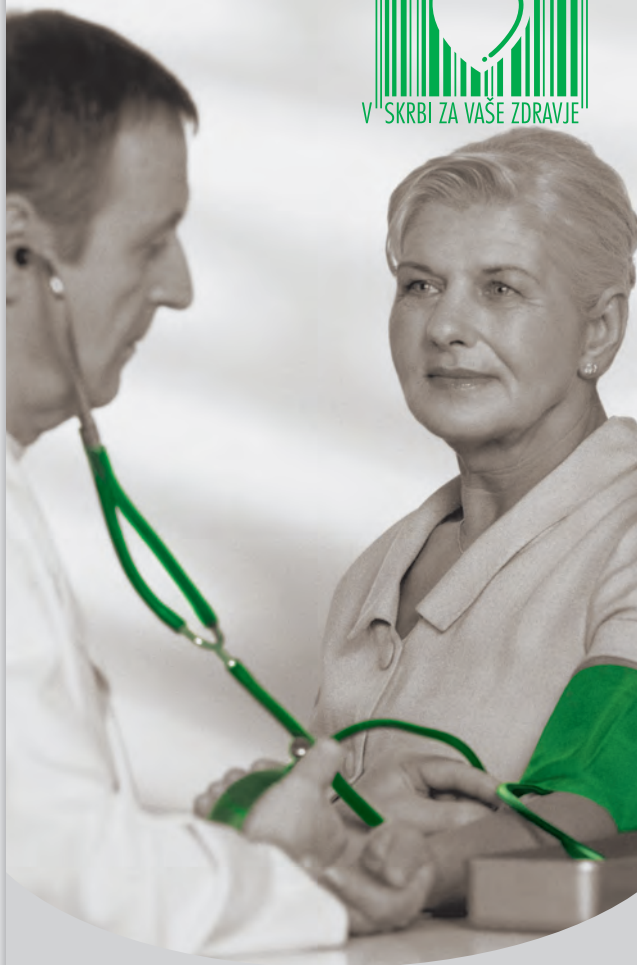


V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



DNEVNIK
meritev krvnega tlaka,
krvnih maščob in
krvnega sladkorja



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*



Ime _____

Priimek _____

Ime in priimek
izbranega zdravnika _____

Telefonska številka
za naročanje _____



Zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik

ZDRAVILO	čas jemanja in predpisani odmerek		
	zjutraj	opoldne	zvečer

Navodila za pravilno merjenje krvnega tlaka doma

- Krvni tlak si izmerite vsak dan ob istem času, najbolje zjutraj.

Pred merjenjem

- Pol ure prej ne jejte, ne kadite in ne pijte alkohola.
- Krvnega tlaka si ne merite po naporu ali po zaužitju zdravil.
- Opravite potrebo, saj tiščanje na vodo zvišuje krvni tlak.
- Vsaj 5 minut prej udobno počivajte.

Med merjenjem

- Bodite čim bolj sproščeni in ne govorite.
- Manšeto namestite na ustrezno mesto na nadlakti, vedno na isti roki.
- Manšeta naj bo v višini srca, ne glede na način merjenja.
Roka naj počiva podprta v udobnem položaju.
- Krvni tlak izmerite 2-krat zapored z nekajminutnim vmesnim presledkom, zlasti če so izmerjene vrednosti visoke.
Upoštevajte le drugo meritev.
- Takoj po merjenju vpišite datum in čas meritve ter vrednost krvnega tlaka in frekvenco srčnega utripa.

Vpisujte vrednosti krvnih maščob!

datum	skupni holesterol	holesterol LDL	trigliceridi	holesterol HDL

Vpisujte vrednosti krvnega sladkorja!

datum	vrednost krvnega sladkorja

Več lahko preberete v knjižicah iz zbirke
V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE:

- *Visok krvni tlak – arterijska hipertenzija*
- *Periferna arterijska bolezen nog*
- *Srčno popuščanje*
- *Ledvice in zvišan krvni tlak*
- *Ali imate povečan holesterol?*

Knjižice **V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE**
lahko dobite pri svojem izbranem zdravniku
ali pa jih poiščete na www.krka.si.

Več informacij o visokem krvnem tlaku in
ostalih nevarnostih za srce in žilje dobite
na www.ezdravje.com/srce.

V skrbi za vaše zdravje
Dnevnik meritev krvnega tlaka, krvnih maščob in
krvnega sladkorja

Izdala in založila
Krka, d. d., Novo mesto

Tisk
Kočevski tisk, 2014

Naklada
20 000 izvodov

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

Priporočene vrednosti krvnega tlaka

<i>merjene v ordinaciji</i>	manj kot 140/90 mm Hg
<i>merjene doma (samomeritve)</i>	manj kot 135/85 mm Hg
<i>za sladkorne bolnike</i>	manj kot 140/85 mm Hg
<i>za bolnike, ki s sečem izločajo več kot 1 g beljakovin na dan</i>	manj kot 130/80 mm Hg

Priporočene vrednosti krvnih maščob

Majhna in zmerna srčno-žilna ogroženost

<i>skupni holesterol</i>	manj kot 5 mmol/l
<i>holesterol LDL</i>	manj kot 3 mmol/l
<i>trigliceridi</i>	manj kot 1,7 mmol/l
<i>holesterol HDL</i>	več kot 1 mmol/l (moški) več kot 1,2 mmol/l (ženske)

Velika srčno-žilna ogroženost (npr. sladkorna bolezen tipa 2, zmerna ledvična bolezen, zelo izražen posamezen dejavnik tveganja ...)

<i>holesterol LDL</i>	manj kot 2,5 mmol/l
-----------------------	---------------------

Zelo velika srčno-žilna ogroženost (npr. bolniki s srčno-žilno boleznijo, sladkorna bolezen tipa 2 s prizadetostjo tarčnih organov ali vsaj enim dodatnim dejavnikom tveganja, huda ledvična bolezen ...)

<i>holesterol LDL</i>	manj kot 1,8 mmol/l oz. 50 % začetne vrednosti
-----------------------	---

Normalne vrednosti krvnega sladkorja

<i>na tešče</i>	6 mmol/l ali manj
-----------------	-------------------



KRKA, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8000 Novo mesto
Slovenija
www.krka.si