DZIENNICZEK

domowych pomiarów ciśnienia tętniczego

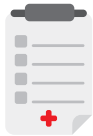
©2019 ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp.k.

Konsultacja merytoryczna:
prof. dr hab. n. med Andrzej Januszewicz
dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz
dr hab. n. med Piotr Dobrowolski

Instytut Kardiologii, Warszawa

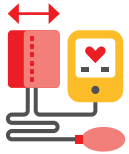
Prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego

Warunki pomiaru	Ciśnienie tętnicze skurczowe (mmHg)		Ciśnienie tętnicze rozkurczowe (mmHg)
Pomiar domowy	< 135	i	< 85
Pomiar w gabinecie lekarskim	< 140	i	< 90



Cele terapii nadciśnienia tętniczego są ustalane **indywidualnie dla każdego chorego**.

Zapytaj swojego lekarza prowadzącego, jakie są **górne wartości ciśnienia w Twoim przypadku**.



Pamiętaj!
Przy zakupie aparatu do pomiaru ciśnienia sprawdź **rozmiar mankietu** – powinien być dopasowany **do szerokości Twojego ramienia**.

Pamiętaj również **o zapisywaniu częstości rytmu serca (tętna)**. Tętno spoczynkowe powyżej 80 uderzeń na minutę zwiększa ryzyko sercowo-naczyniowe.

Moje docelowe wartości ciśnienia tętniczego	
Ciśnienie skurczowe	Ciśnienie rozkurczowe

Jak samodzielnie wykonywać pomiary ciśnienia tętniczego?

Co może wpłynąć na wynik pomiaru ciśnienia tętniczego?

Pełny pęcherz moczowy

Rozmowa

Palenie

Kawa, alkohol

Krzyżowanie nóg

Czy wystarczy tylko obniżyć ciśnienie tętnicze, by zmniejszyć ryzyko zawału serca lub udaru mózgu?

Trzy główne modyfikowalne czynniki ryzyka zawału serca i udaru mózgu to:

Podwyższone wartości ciśnienia tętniczego

Podwyższone stężenie tzw. złego cholesterolu (LDL)

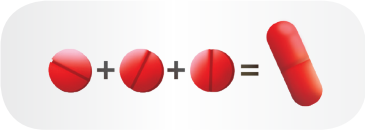
Palenie tytoniu

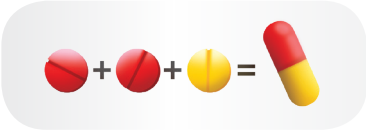
Samo osiągnięcie wartości docelowych ciśnienia tętniczego nie wystarcza!

Jeżeli palisz – zaprzestań palenia, unikaj też ekspozycji na dym tytoniowy.

Jeżeli masz podwyższone stężenie cholesterolu – stosuj się do zaleceń lekarza. W takich wypadkach najczęściej zaleca się leczenie lekami obniżającymi stężenie cholesterolu – statynami.

Większość chorych na nadciśnienie tętnicze powinno przyjmować, oprócz 2-3 leków obniżających ciśnienie, lek obniżający stężenie cholesterolu. W celu ułatwienia terapii możliwe jest stosowanie **2 lub 3 leków na nadciśnienie tętnicze w jednej tabletce** lub **2 leków na nadciśnienie tętnicze z lekiem obniżającym cholesterol (również w jednej tabletce)**.





Schemat stosowanych leków

Data wizyty: .....

Nr	Nazwa i dawka leku	Dawkowanie		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

..... Podpis i pieczątka lekarza

Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Data	Pomiary poranne					Pomiary wieczorne			
	Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno		Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno

Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Data	Pomiary poranne					Pomiary wieczorne			
	Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno		Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno

Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Data	Pomiary poranne					Pomiary wieczorne			
	Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno		Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno

Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Data	Pomiary poranne					Pomiary wieczorne			
	Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno		Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno

Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Data	Pomiary poranne					Pomiary wieczorne			
	Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno		Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno

Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

Data	Pomiary poranne					Pomiary wieczorne			
	Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno		Godzina	Skurczowe RR	Rozkurczowe RR	Tętno

KRKA