



BLOW

Twój dzienniczek pomiaru ciśnienia

Imię i nazwisko

.....

Telefon

.....

Lekarz prowadzący

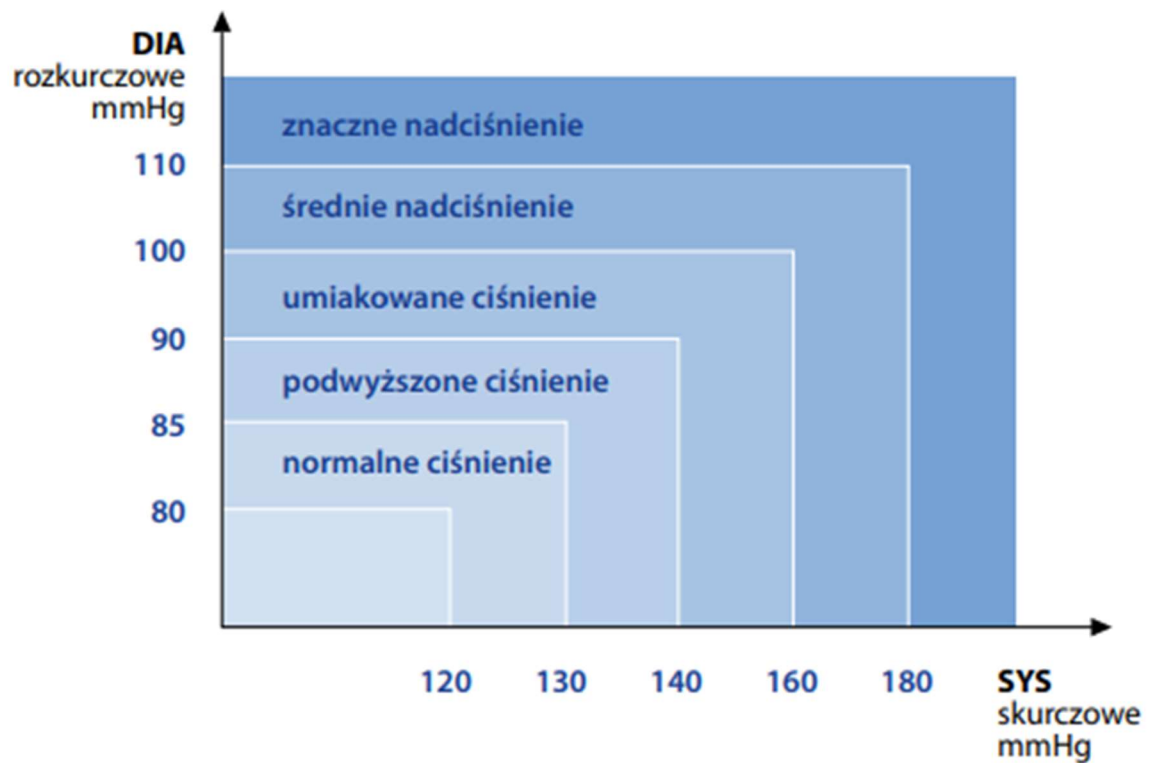
.....

Jak mierzyć ciśnienie?

Przygotuj ciśnieniomierz naramienny

- ♥ Przed pomiarem odpocznij 5-15 min.
- ♥ Jeśli piłeś kawę lub paliłeś papierosa odczekaj 30 min.
- ♥ Aby zauważyć nieprawidłowości należy mierzyć ciśnienie przez co najmniej tydzień.
- ♥ Pomiaru dokonaj na siedząco, z podpartymi plecami i nieskrzyżowanymi nogami spoczywającymi na podłodze.
- ♥ Mankiet umiejscowiony powinien być powyżej zgięcia łokciowego, a jego dolny brzeg powinien znajdować się 2-3 cm nad łokciem.
- ♥ Rozmiar mankieta powinien być odpowiednio dobrany do wielkości ramienia.
- ♥ Mankiet ciśnieniomierza naramiennego posiada grafikę ułatwiającą weryfikację rozmiaru.
- ♥ Rękę oprzyj o podłoże, nie napinaj jej oraz zadbaj, aby nie uciskało jej ubranie.
- ♥ Pozycję ciała dostosuj tak aby mankiet znajdował się na wysokości serca.
- ♥ Jeśli masz podniesioną temperaturę ciała, piłeś alkohol lub zjadłeś obfity posiłek pomiar może być niewiarygodny.
- ♥ Pomiaru dokonuj przed przyjęciem leków, a w przypadku pomiaru porannego przed śniadaniem.
- ♥ Używaj automatycznego ciśnieniomierza naramiennego.
- ♥ Zapisz pomiar w dzienniczku.

Jakie wartości są normalne?



Ciśnienie krwi	Skala WHO	Klasyfikacja WHO
DIA <80 i SYS <120	1	Optymalne ciśnienie krwi
DIA <85 i SYS <130	2	Normalne ciśnienie krwi
DIA <90 i SYS <140	3	Wysoka wartość normalna
DIA <100 i SYS <160	4	Łagodne nadciśnienie
DIA <110 i SYS <180	5	Nadciśnienie umiarkowane
DIA ≥110 lub SYS ≥180	6	Ciężkie nadciśnienie

Karta pomiaru

[illegible]

Wizyty kontrolne

[illegible]