



DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 1



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 2



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 3



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 4



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 5



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 6



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 7



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 8



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 9



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 10



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 11



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

DZIENNIK POMIARÓW

Ciśnienia tętniczego na 12 tygodni



Tydzień 12



DATA	GODZINA	SKURCZOWE [mmHg]	ROZKURCZOWE [mmHg]	TĘTNO

Informacje dodatkowe:

MOJE DANE

IMIĘ I NAZWISKO:

ADRES:

TELEFON:

LEKARZ PROWADZĄCY:

PLANER

Stosowania leków



NR	NAZWA I DAWKA LEKU	DAWKOWANIE		
		RANO	POPOŁUDNIE	WIECZÓR
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

Pamiętaj:

Na wynik pomiaru ciśnienia tętniczego może wpływać:

kawa i alkohol + 5-8 mmHg

rozmowa + 10 mmHg

krzyżowanie nóg + 2-8 mmHg

pełny pęcherz moczowy + 10-15 mmHg

palenie + 5-8 mmHg

Objaśnienie:

mmHg - ciśnienie krwi mierzy się w milimetrach słupka rtęci

CZY WIESZ ŻE?

Klasyfikacja ciśnienia tętniczego na podstawie wytycznych PTNT

Kategoria	Skurczowe ciśnienie tętnicze (mmHg)		Rozkurczowe ciśnienie tętnicze (mmHg)
Optymalne ciśnienie tętnicze	< 120	i	< 80
Prawidłowe ciśnienie tętnicze	120 - 129	i/lub	80 - 84
Wysokie prawidłowe ciśnienie tętnicze	130 - 139	i/lub	85 - 89
Nadciśnienie tętnicze I stopnia	140 - 159	i/lub	90 - 99
Nadciśnienie tętnicze II stopnia	160 - 179	i/lub	100 - 109
Nadciśnienie tętnicze III stopnia	≥ 180	i/lub	≥ 110
Izolowane skurczowe NT	≥ 140	i	< 90

Objaśnienie:

PTNT - Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego

Grupa wysokiego ryzyka wystąpienia nadciśnienia:

Kobiety powyżej 65 lat

Mężczyźni powyżej 55 lat

Osoby otyłe

Osoby z podwyższonym poziomem glukozy we krwi (cukrzyca)

Osoby palące papierosy

Osoby z nieprawidłowym poziomem stężeniem cholesterolu we krwi

Osoby z przewlekłymi chorobami nerek

Osoby z rodzin, w których występowały choroby sercowo-naczyniowe

CIEKAWOSTKA

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi?

Sprawdź poszczególne kroki

1. Pomiar wykonuj w pozycji siedzącej
2. Plecy proste, oparte
3. Nogi luźno rozstawione
4. Nie rozmawiaj w trakcie pomiaru
5. Przedramię oprzyj na poziomie serca
6. Rękaw ciśnieniomierza załóż na nagie ramię
7. Nie wykonuj pomiaru bezpośrednio po posiłku
8. Ciśnienie można mierzyć na obu rękach, do wyboru. Można również wybrać rękę do pomiaru na której ciśnienie jest nieco wyższe w pomiarach

Pytania i odpowiedzi

Ciśnieniomierz nadgarstkowy, czy naramienny?

Za bardziej dokładny w pomiarach uznaje się ciśnieniomierz z mankietem czyli naramienny.

Jaki mankiet?

Zbyt mały lub zbyt duży mankiet jest przyczyną błędu pomiarowego.

Mankiet standardowy – przeznaczony jest dla osób dorosłych, których obwód ramienia mieści się pomiędzy 20 a 32 cm.

Dla osób otyłych lub z rozbudowanymi bicepsami, z obwodem ramienia >32 cm konieczny jest większy mankiet.

Zapraszam na moją stronę internetową gdzie znajdziesz więcej informacji:
www.herbamea.pl