

# TABELA POMIARU CIŚNIENIA

Imię: \_\_\_\_\_

Docelowe ciśnienie krwi (BP): \_\_\_\_\_

## DO TEGO DZIENNIKA NALEŻY WPISYWAĆ POMIARY CIŚNIENIA KRWI. PAMIĘTAJ, ABY:

- Sprawdzaj ciśnienie krwi każdego dnia o tej samej porze.
- Zapisz datę, godzinę i wynik odczytu w przeznaczonym do tego miejscu.
- Zabieraj sobą dziennik na każdą wizytę lekarską i dawaj do wglądu lekarzowi.
- Unikaj kofeiny, jedzenia, alkoholu i palenia papierosów przynajmniej na około 30 minut przed wykonaniem pomiaru ciśnienia.

NORMY CIŚNIENIA KRWI			
Ciśnienie krwi	SKURCZOWE (górne)		Roskurczowe (dolne)
NISKIE*	poniżej 90	LUB	poniżej 60
WNORMIE	poniżej 120	I	poniżej 80
PODNIESIONE	120 - 129	I	poniżej 80
WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI (NADCIŚNIENIE - STOPIEŃ 1)	130 - 139	LUB	80 - 89
WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI (NADCIŚNIENIE - STOPIEŃ 2)**	140 lub wyższe	LUB	90 lub wyższe
PRZEŁOM NADCIŚNIENIOWY*** (szukaj natychmiastowej pomocy medycznej)	wyższe niż 180	I/LUB	wyższe niż 120

## TYDZIEŃ 1

GODZINA	DATA	WYNIK (przykład 140/90)	ZAŻYWANE LEKI?	CZAS ZAŻYCIA LEKÓW
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

## TYDZIEŃ 2

GODZINA	DATA	WYNIK (przykład 140/90)	ZAŻYWANE LEKI?	CZAS ZAŻYCIA LEKÓW
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

## TYDZIEŃ 3

GODZINA	DATA	WYNIK (przykład 140/90)	ZAŻYWANE LEKI?	CZAS ZAŻYCIA LEKÓW
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

## TYDZIEŃ 4

GODZINA	DATA	WYNIK (przykład 140/90)	ZAŻYWANE LEKI?	CZAS ZAŻYCIA LEKÓW
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

Domowe pomiary ciśnienia nie zastąpią wizyty w gabinecie lekarskim.

Prosimy zapoznać się z **ważnymi informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa**, które dostępne są na kolejnej stronie. Mają one związek z tabelą pomiaru ciśnienia.

## WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

\* Jeśli doświadczasz takich objawów jak zawroty i bóle głowy lub nieprawidłowe tętno w połączeniu z niskim odczytem ciśnienia krwi, powinieneś skonsultować się z lekarzem.

\*\* Taka wartość ciśnienia nie powinna utrzymywać się dłużej niż 24 godziny. Jeśli twoje ciśnienie pozostaje wysokie przez ponad dobę, być może cierpisz na przewlekłe nadciśnienie.

\*\*\* Bardzo wysokie ciśnienie krwi (powyżej 180/120) może prowadzić do udaru mózgu lub zawału serca. W takim przypadku należy uzyskać natychmiastową pomoc lekarską.