Mój dziennik ciśnienia i tętna

Imię i nazwisko: _____ Okres pomiarów: od ..... do .....

Ciśnieniomierz (model): _____ Ramię: ☐ lewe ☐ prawe

Leki na ciśnienie i godziny: _____

Jak mierzyć, żeby wynik miał sens

Mierz przez 7 kolejnych dni przed wizytą, dwa razy dziennie. Rano przed lekami i śniadaniem, wieczorem przed snem.

Przez 30 minut wcześniej nie pij kawy, nie pal i nie ćwicz. Usiądź na 5 minut z oparciem pod plecami, stopy płasko na podłodze, bez zakładania nogi na nogę.

Ramię połóż na stole, mankiet na wysokości serca. Podczas pomiaru nie rozmawiaj.

Zrób dwa pomiary w odstępie 1–2 minut i zapisz oba. Mankiet zakładaj zawsze na to samo ramię.

W uwagach zapisz, czy aparat pokazał symbol nieregularnego rytmu, jak się czułeś i co działo się wcześniej (stres, kawa, źle przespana noc, ból).

Kiedy nie czekać na wizytę

Dzwoń pod 999 lub 112, jeśli wysokiemu ciśnieniu, np. 180/120 mmHg lub więcej, towarzyszy ból w klatce piersiowej, duszność, osłabienie lub drętwienie ręki albo połowy twarzy, zaburzenia mowy lub widzenia albo silny ból głowy.

Tak samo postąp, gdy tętno jest bardzo wolne lub bardzo szybkie i pojawia się zasłabnięcie, omdlenie, ból w klatce albo duszność.

Ciśnienie wysokie, ale bez objawów? Odpocznij 15 minut i zmierz ponownie. Gdy wynik nadal przekracza 180/120 mmHg, skontaktuj się z lekarzem jeszcze tego samego dnia.

Na odwrocie zapisujesz pomiary. Wypełniony dziennik pokaż lekarzowi, nawet jeśli wszystkie wyniki wyglądają dobrze.

Dziennik nie zastępuje porady lekarskiej. Przynieś go na wizytę.

Pomiary — 7 dni

Data	Pora	Godz.	Pomiar 1			Pomiar 2			Leki przyjęte?	Objawy i uwagi
			górne	dolne	tętno	górne	dolne	tętno		
	rano								☐ tak ☐ nie	
	wieczór								☐ tak ☐ nie	
	rano								☐ tak ☐ nie	
	wieczór								☐ tak ☐ nie	
	rano								☐ tak ☐ nie	
	wieczór								☐ tak ☐ nie	
	rano								☐ tak ☐ nie	
	wieczór								☐ tak ☐ nie	
	rano								☐ tak ☐ nie	
	wieczór								☐ tak ☐ nie	
	rano								☐ tak ☐ nie	
	wieczór								☐ tak ☐ nie	
	rano								☐ tak ☐ nie	
	wieczór								☐ tak ☐ nie	

Górne = ciśnienie skurczowe, dolne = rozkurczowe (mmHg), tętno w uderzeniach na minutę. Symbol nieregularnego rytmu na ekranie aparatu zaznacz w uwagach.