



— DZIENNICZEK —
KONTROLI
CIŚNIENIA
— TĘTNICZEGO —



Dane pacjenta

Imię i nazwisko

Wiek

Telefon kontaktowy

Lekarz prowadzący

(pieczętka, dane kontaktowe)

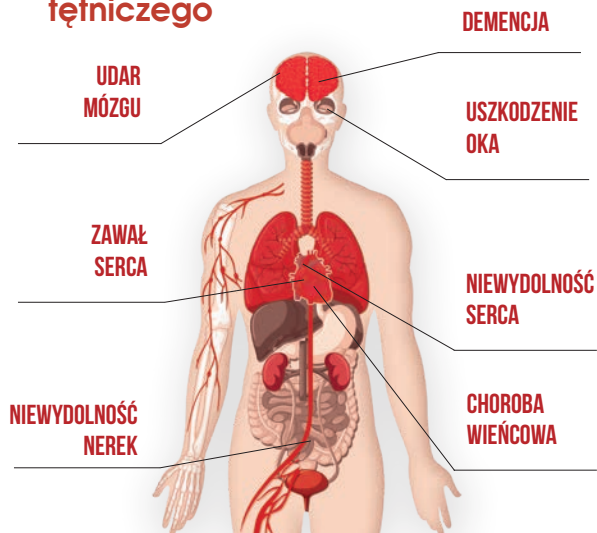
Wyniki badań

Badanie	Data:	Data:	Data:
	Wynik	Wynik	Wynik
Sód			
Potas			
Kreatynina			
eGFR			
Trójglicerydy			
Cholesterol całkowity			
Cholesterol HDL			
Cholesterol nie-HDL			
Cholesterol LDL			
Glukoza na czczo			
Hemoglobina glikowana (HbA1c)			

Ponizsze objawy mogą wskazywać na nadciśnienie tętnicze:

- pulsujące bóle głowy
- szумы uszne
- zaburzenia widzenia
- ból w klatce piersiowej
- męczliwość
- zaburzenia snu
- nudności.

Skutki nieleczonego nadciśnienia tętniczego



© Medical Topics Sp. z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Normy ciśnienia krwi

Według najnowszych wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego 2024 (ESC, European Society of Cardiology) mamy 3 grupy klasyfikacji ciśnienia tętniczego:

Ciśnienie skurczowe		Ciśnienie rozkurczowe	Ciśnienie
<120 mmHg	i	<70 mmHg	niepodwyższone
120–139 mmHg	i/lub	70–89 mmHg	podwyższone
≥140 mmHg	i/lub	≥90 mmHg	nadciśnienie tętnicze

Przedstawione wartości ciśnienia dotyczą osób zdrowych. Pacjenci obciążeni schorzeniami sercowo-naczyniowymi mogą mieć zalecane inne wartości ciśnień. Zapytaj swojego lekarza prowadzącego, jakie są górne wartości ciśnienia w Twoim przypadku.

© Medical Topics Sp. z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Jak prawidłowo zmierzyć ciśnienie w domu?

Wykonuj pomiary:

- 2 x **RANO** (najlepiej po wstaniu z łóżka, przed śniadaniem i przyjęciem leków)
- 2 x **WIECZOREM** (najlepiej przed kolacją i przyjęciem leków)

Pomiar ciśnienia tętniczego należy wykonać, stosując się do poniższych zasad:

- Pomiar należy wykonać w stanie spoczynku, zalecany jest krótki odpoczynek ok. 10–15 min. przed badaniem.
- Na minimum 15–30 min. przed wykonaniem pomiaru powstrzymaj się od picia kawy oraz palenia papierosów.
- Pomiar wykonujemy w pozycji siedzącej z podpartymi plecami oraz stopami na podłodze (nie krzyżuj stóp).
- Ręka, na której zakładany jest mankiet ciśnieniomierza, powinna być oparta na stole.
- Mankiet ciśnieniomierza należy założyć na odsonięte ramię na wysokości serca.
- Podczas pomiaru należy zachować ciszę oraz unikać poruszania się.
- Ważne, aby na tym samym ramieniu pomiar wykonać dwukrotnie, ale w kilkuminutowym odstępie.
- Pamiętaj również o zapisywaniu pomiaru tętna.

Tętno – inaczej puls, to pulsujący ruch ścian tętnic, który pojawia się na skutek wyrzutu krwi podczas skurczu serca. Za pomocą ciśnieniomierza mierzone jest tętno spoczynkowe. Parametr ten także pozwala ocenić ryzyko sercowo-naczyniowe.

Codziennie na 7 dni przed wizytą wykonuj pomiary wartości ciśnienia tętniczego. Wyniki zapisuj w dzienniczku, a następnie pokaż je lekarzowi na kolejnej wizycie kontrolnej.



Jaki ciśnieniomierz wybrać?

Do pomiaru w warunkach domowych zalecany jest najczęściej ciśnieniomierz naramienny.

Należy wybrać aparat:

- **z walidacją** – aby uzyskany wynik był wiarygodny
- **z dobrze dobranym mankietem** – nie powinien być założony ani zbyt luźno, ani zbyt ciasno. W szczelinie między ramieniem a mankietem powinny się zmieścić tylko dwa palce. Dostępne są mankiety o różnych rozmiarach obwodów ramienia (S, M, L).
- **z czytelnym ekranem i pamięcią wyników**
Niektóre ciśnieniomierze oferują oddzielne zapisywanie wyniku nawet dla dwóch–czterech osób, korzystających z tego samego urządzenia.



Jak zapobiegać rozwojowi nadciśnienia tętniczego?

Rozpoznanie nadciśnienia tętniczego i podjęcie jego terapii wymaga od pacjenta zmian w zakresie stylu życia, modyfikacji nawyków żywieniowych oraz zwiększenia aktywności fizycznej.

1 Kontroluj masę ciała

Warto pracować nad normalizacją masy ciała i ograniczyć ilość spożywanych kalorii, aż do osiągnięcia wskaźnika **BMI <25**.

$$\text{wskaźnik masy ciała (BMI)} = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{wzrost (m}^2\text{)}}$$

Twój wynik:

Wynik BMI	
<18,5	NIEDOWAGA
18,5–24,9	PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA
25–29,9	NADWAGA
>30	OTYŁOŚĆ

Obwód talii może być również przydatnym narzędziem do pomiaru ilości tłuszczu na brzuchu. Ryzyko chorób serca jest większe, jeśli obwód talii wynosi więcej niż: 101,6 cm u mężczyzn, 88,9 cm u kobiet.

2 Wprowadź do swojego życia aktywność fizyczną

Wystarczy 30 minut dziennie takiej aktywności, którą najbardziej lubisz. To może być bieganie, jazda na rowerze, taniec, joga, ale też sprzątanie, prace w ogrodzie czy spacer z psem. Codzienna aktywność pozwala kontrolować wagę i zmniejsza ryzyko takich schorzeń jak wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca typu 2.

3 Ogranicz spożycie soli

Osoby z nadciśnieniem tętniczym powinny ograniczyć ilość soli kuchennej w diecie do poniżej 5 g dziennie (1 łyżeczka).

4 Staraj się jeść zdrowo, zalecana jest dieta śródziemnomorska lub DASH

Zdrowa dieta powinna być bogata w warzywa i owoce, rośliny strączkowe, chude mięso oraz ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełne ziarna, zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, awokado, nasiona i orzechy a także ziola zamiast soli.

5 Rzuć palenie papierosów i unikaj alkoholu

Dym papierosowy zmniejsza ilość tlenu we krwi, co zwiększa ciśnienie krwi i tętno, a serce musi pracować ciężiej, aby dostarczyć wystarczającą ilość tlenu do Twojego ciała i mózgu. Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla swojego serca, jest rzucenie palenia i ograniczenie spożywania alkoholu, który również powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Dzienniczek pomiarów ciśnienia

7-dniowy okres pomiarów
przed wizytą lekarską



Pomiary RANO

Data	Godz.	CIŚNIENIE skurczowe	CIŚNIENIE rozkurczowe	Tętno
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



Pomiary WIECZOREM

Data	Godz.	CIŚNIENIE skurczowe	CIŚNIENIE rozkurczowe	Tętno
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



Wydawca:

MEDICAL
TOPICS