



Za zdravje iz vsega srca!

Dnevnik meritev krvnega tlaka

Ime in priimek

Zdravnik vam je predpisal Lekovo zdravilo

Odmerjanje



član skupine Sandoz



PRIPOROČENE CILJNE VREDNOSTI KRVNEGA TLAKA

manj kot 140/90 mmHg

manj kot 130/80 mmHg
pri sladkornih in ledvičnih bolnikih

manj kot 125/75 mmHg
pri bolnikih, ki izločajo z urinom več
kot 1 g beljakovin na dan



NAVODILA ZA PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA

- Krvni tlak izmerite takoj, ko vstanete, in pred večerjo.
- Krvni tlak se čez dan spreminja, kar je povsem normalen pojav.

Pred meritvijo:

- Pol ure pred meritvijo **ne zaužijte** obroka, prave kave, ne kadite in ne uživajte alkohola.
- Krvnega tlaka si ne merite kmalu po naporu ali zaužitju zdravil.
- Pred meritvijo opravite potrebo – tiščanje na vodo zvišuje krvni tlak.
- **Pred meritvijo krvnega tlaka 3 do 5 minut udobno počivajte, sede v stolu, s podprtim hrbtom in nogami na tleh.**





Med meritvijo:

- Med meritvijo ne govorite, ne poslušajte sogovornika ali radia in ne glejte televizije.
- Bodite čimbolj sproščeni.
- Manšeto namestite na ustrezno mesto (na nadlakti ali podlakti), tako da bo povezovalna cevka izhajala iz manšete na notranji strani komolca (merilniki z manšeto na nadlakti). Meritev vedno izvajajte na isti roki.
- Med meritvijo krvnega tlaka mora biti manšeta v višini srca, ne glede na način, kako merite krvni tlak. Roka naj počiva, podprta v udobnem položaju.
- Krvni tlak izmerite 2-krat zaporedoma, vmes naj bo 1- do 2-minutni presledek, zlasti če je izmerjeni krvni tlak visok.
Če se obe meritvi izraziteje razlikujeta, je potrebna še tretja meritev.
- Po meritvi vpišite v preglednico vrednost krvnega tlaka in srčnega utripa.

Za zdravje iz vsega srca!



Dnevnik meritev krvnega tlaka za mesec:

DATUM	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
primer:	140/85	78	143/86	79
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

DATUM	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				



Dnevnik meritev krvnega tlaka za mesec:

DATUM	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
primer:	140/85	78	143/86	79
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

DATUM	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				



Dnevnik meritev krvnega tlaka za mesec:

DATUM	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
primer:	140/85	78	143/86	79
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

DATUM	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				



Za zdravje iz vsega srca!

Več informacij o krvnem tlaku vam je na voljo

na **Lekovih spletnih straneh** www.lek.si/hipertenzija/

in v treh Lekovih knjižicah, ki jih lahko dobite pri svojem osebnem zdravniku ali farmacevtu:

- **Kaj naj bi vedeli o arterijski hipertenziji?**
- **Kako si pravilno izmeriti krvni tlak?**
- **Kaj je dobro vedeti o srčno-žilnih boleznih?**



Zvišan krvni tlak ali arterijska hipertenzija zvečuje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in nevarnih zapletov, kot so možganska in srčna kap ter ledvična in srčna odpoved.

Arterijska hipertenzija ni bolezen, ki bi jo ozdravili v kratkem času, temveč jo moramo ustrezno zdraviti vse življenje.

Hipertenzivni bolnik z dobro urejenim krvnim tlakom lahko živi bogato in dolgo.

