



Za zdravje iz vsega srca!

MOJ DNEVNIK MERITEV KRVNEGA TLAKA

Ime in priimek



član skupine Sandoz

www.lek.si/srce

INFORMACIJE O MOJEM ZDRAVSTVENEM STANJU

⇄ **POSEBNOSTI** (npr. alergije ...)

⇄ **ZDRAVILA BREZ RECEPTA IN PREHRANSKA DOPOLNILA**

ime izdelka	odmerek	kdaj (zjutraj, opoldan, zvečer)
-------------	---------	---------------------------------

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

⇄ **MERJENJE KRVNEGA TLAKA V AMBULANTI**

datum obiska v ambulanti	vaša izmerjena vrednost krvnega tlaka	vaša ciljna vrednost krvnega tlaka
-----------------------------	---	--

PRIPOROČENE VREDNOSTI KRVNEGA TLAKA*

**CILJNI KRVNI TLAK
V AMBULANTI**

arterijska hipertenzija	pod 140/90 mmHg
bolniki s sladkorno boleznijo	pod 140/85 mmHg
bolniki z možganskožilnimi boleznimi	pod 140/90 mmHg
bolniki po miokardnem infarktu	pod 140/90 mmHg
bolniki s koronarno srčno boleznijo (angina pectoris)	pod 140/90 mmHg
bolniki s periferno arterijsko boleznijo	pod 140/90 mmHg
bolniki s kronično ledvično boleznijo	pod 140/90 mmHg
bolniki s srčnim popuščanjem	okoli 140/90 mmHg

STAREJŠI BOLNIKI

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ⇄ nad 80 let z začetnim SKT ≥ 160 mmHg | 140-150/90 mmHg |
| ⇄ pod 80 let z začetnim SKT ≥ 160 mmHg | 140-150/90 mmHg |
| ⇄ pod 80 let in v dobri fizični kondiciji | < 140/90 mmHg |
| ⇄ oslabei starejši bolniki pod 80 let | individ. prilagod.
cilj. vred. |

* povzeto po Smernicah za obravnavo arterijske hipertenzije Evropskega združenja za hipertenzijo (ESH) in Evropskega združenja za kardiologijo (ESC) 2013

ZAVEZA ZA MOJE ZDRAVJE

**ZAVEDAM SE, DA LAHKO ZA SVOJE ZDRAVJE
VELIKO STORIM SAM, ČE BOM:**



redno jemal zdravila, v skladu z navodili zdravnika,



omejil uporabo soli,



izbiral zdravju prijazna živila,



poskrbel za primerno telesno težo,



zmerno užival alkoholne pijače,



poskrbel za redno gibanje,



opustil/zmanjšal kajenje.

Datum

Podpis

NAVODILA ZA PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA*

- ✦ Krvni tlak si zjutraj izmerite do 30 minut po tem, ko vstanete, vendar preden vzamete zdravila. Zvečer meritev opravite pred večerjo.

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, tako da bo povezovalna cevka izhajala iz manšete na notranji strani komolca. 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.

* Dolenc P. Kako si pravilno izmeriti krvni tlak? Lek, 2011.

DNEVNIK MERITEV **KRVNEGA TLAKA**

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

ZA MESEC _____

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**

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

ZA MESEC _____

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**

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

ZA MESEC _____

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**

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

ZA MESEC _____

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 zvišanem krvnem tlaku in drugih srčno-žilnih boleznih lahko preberete na naših spletnih straneh www.lek.si/zdravje.

Na spletni strani si lahko ogledate film **KAKO ZDRAVO ŽIVETI**, ki vam bo v pomoč pri zdravljenju in merjenju krvnega tlaka v domačem okolju.

Vsebina ima izključno splošno izobraževalne in informativne namene in ni nadomestilo za obisk pri zdravniku ali posvet s farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev.

*Informacija pripravljena: september 2015
SI1509377985*



član skupine Sandoz

Lek farmacevtska družba d.d.,
Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

www.lek.si