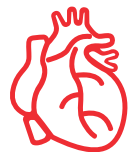


**N**adciśnienie tętnicze jest przewlekłą chorobą, której leczenie trwa zwykle do końca życia. Nielezione albo leczone nieprawidłowo może prowadzić do poważnego uszkodzenia serca i naczyń krwionośnych, a w konsekwencji do powikłań sercowo-naczyniowych, takich jak:



zawał serca

.....



udar mózgu

.....



niewydolność nerek

.....



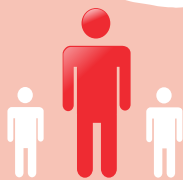
demencja

**Nadciśnienie tętnicze jest bardzo powszechną dolegliwością.**

Dotyczy ponad

**10** mln

dorosłych Polaków



Co **3** z nas  
ma nadciśnienie tętnicze

### Zasady pomiarów pomiędzy wizytami

Częstość pomiarów  
ustala lekarz

1. WIZYTA

pomiarów/tydzień

### Zasady pomiarów przez 7 dni przed wizytą kontrolną

Codziennie,  
rano i wieczorem

**2 pomiary rano**  
– jeden po drugim –  
przed śniadaniem  
i przyjęciem leków

**2 pomiary wieczorem**  
– jeden po drugim –  
przed kolacją  
i przyjęciem leków

2. WIZYTA

7

6

5

4

3

2

1

dni przed wizytą

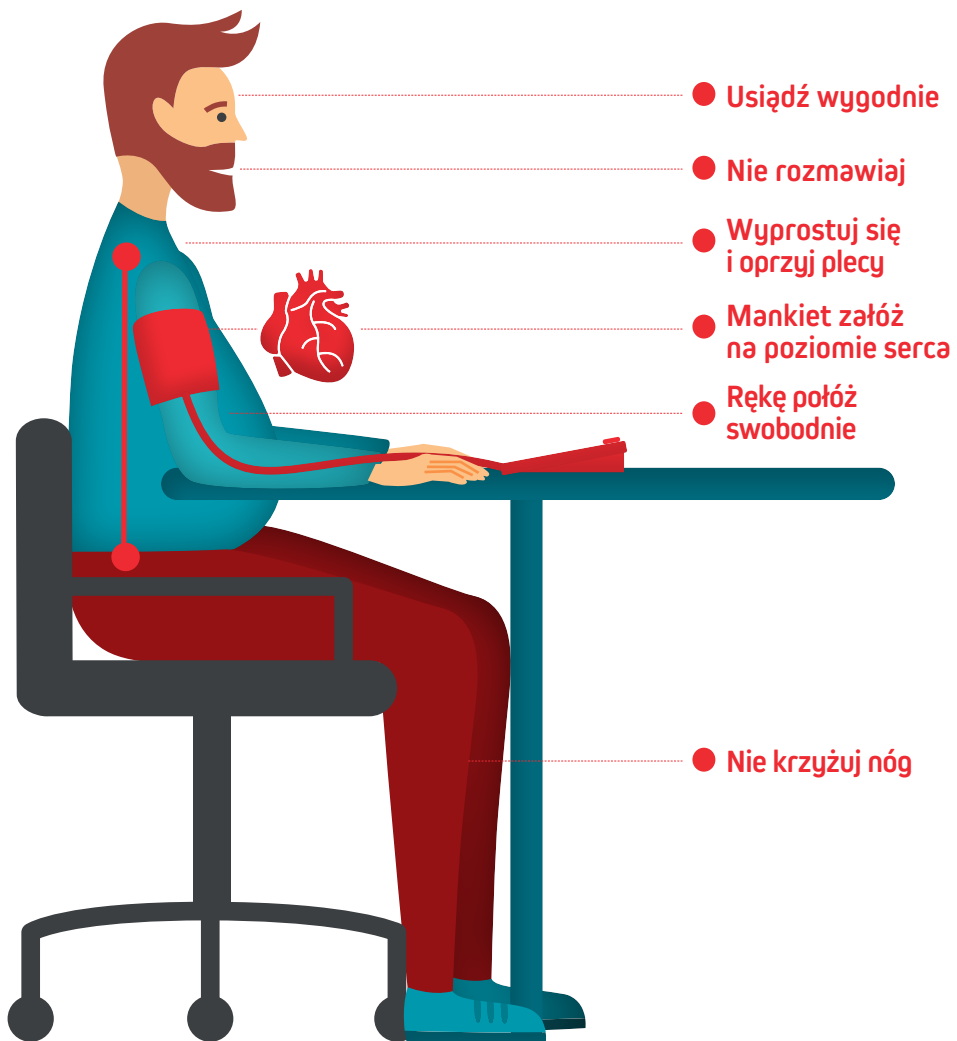
### Kiedy mierzyć ciśnienie tętnicze?

**P**odstawą kontroli ciśnienia tętniczego są pomiary domowe. Dzięki nim będziesz wiedzieć, czy pomiary są w normie, a jeżeli masz już zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze, zorientujesz się, czy panujesz nad jego wartościami.

W okresie między wizytami u lekarza wystarczające są pomiary ciśnienia tętniczego 1 lub 2 razy w tygodniu. Te wyniki koniecznie zapisuj w dzienniczku (znajdziesz go na kolejnych stronach).

Jeżeli masz zaplanowaną wizytę lekarską, to pomiary ciśnienia tętniczego musisz wykonywać codziennie, przez 7 dni poprzedzających wizytę.





- **Usiądź wygodnie**
- **Nie rozmawiaj**
- **Wyprostuj się i oprzyj plecy**
- **Mankiet załóż na poziomie serca**
- **Rękę połóż swobodnie**
- **Nie krzyżuj nóg**

**Jeśli nie jesteś pewien, czy prawidłowo mierzysz ciśnienie tętnicze, porównaj stosowaną przez siebie metodę z poniższymi wskazówkami.**



Zawsze dokonuj pomiarów przed przyjęciem leków, a w godzinach porannych – przed posiłkiem.



Nie krzyżuj nóg; stopy oprzyj na podłodze.



Na 30 min przed dokonaniem pomiaru powstrzymaj się od palenia papierosów i picia kawy.



Podczas dokonywania pomiaru rozluźnij się i nie rozmawiaj.



5 min przed planowanym pomiarem usiądź w cichym miejscu i odpocznij.



Za pierwszym razem zmierz ciśnienie na obu rękach, a kolejne pomiary wykonuj już na tej, na której wartość ciśnienia jest wyższa.



Upewnij się, że mankiet nie jest założony zbyt luźno ani zbyt ciasno; między ramieniem a mankietem powinna pozostać przestrzeń, w której zmieszczą się 2 palce.



W celu określenia wartości ciśnienia tętniczego z jak największą dokładnością, oblicz średnią z 2 pomiarów wykonanych w 2-minutowych odstępach.



Rękę, na której dokonujesz pomiaru, połóż na stole; mankiet powinien znaleźć się na wysokości serca.



Zawsze zapisuj wyniki w dzienniczku samokontroli i pokazuj je swojemu lekarzowi podczas wizyty.


**Pamiętaj, że do mierzenia ciśnienia tętniczego powinieneś używać automatycznego aparatu oznaczonego świadectwem walidacji i z funkcją pomiaru tętna.**

## Pomiary ciśnienia tętniczego 7 dni przed planowaną wizytą

		Dni do wizyty							
		7		6		5		4	
Data									
Pomiar		Pomiar I	Pomiar II	Pomiar I	Pomiar II	Pomiar I	Pomiar II	Pomiar I	Pomiar II
Pomiary poranne 	Godzina								
	Ciśnienie skurczowe (mmHg)								
	Ciśnienie rozkurczowe (mmHg)								
	Tętno								
Pomiary wieczorne 	Godzina								
	Ciśnienie skurczowe (mmHg)								
	Ciśnienie rozkurczowe (mmHg)								
	Tętno								

Data wizyty .....

		Dni do wizyty					
		3		2		1	
Data							
Pomiar		Pomiar I	Pomiar II	Pomiar I	Pomiar II	Pomiar I	Pomiar II

**Pomiar na wizycie** 

---



---