

Twój osobisty dzienniczek kontroli ciśnienia tętniczego

1. Co to jest ciśnienie tętnicze?

Ciśnienie tętnicze to nacisk płynącej krwi na ściany tętnic. Jego wartość zależy przede wszystkim od wydolności serca, szerokości naczyń i sprężystości ich ścian. Aby określić ten poziom dokonuje się pomiaru ciśnienia skurczowego i rozkurczowego. Wartość górna, czyli ciśnienie skurczowe, powstaje w chwili skurczu serca gdy krew wypychana jest do naczyń, natomiast wartość dolna, czyli ciśnienie rozkurczowe – podczas napętniania się serca krwią.

2. Skąd się bierze nadciśnienie?

Najczęstszą formą nadciśnienia, dotyczącą ok. 95% chorych, jest nadciśnienie tętnicze pierwotne, zwane też samoistnym, którego przyczyna jak dotąd nie została dokładnie poznana.

Takie nadciśnienie zwykle towarzyszy nadwadze i występuje rodzinnie.

Nadciśnieniu sprzyja też nadmierne spożycie soli i alkoholu oraz brak aktywności fizycznej.

U pozostałych pacjentów nadciśnienie tętnicze jest spowodowane innym schorzeniem, np. chorobą nerek lub nadnerczy. Nazywamy je wówczas nadciśnieniem wtórnym i wymaga przede wszystkim leczenia schorzenia, które problem wywołało.

Nadciśnienie tętnicze może objawiać się bólami i zawrotami głowy, kołataniem serca czy uczuciem duszności, ale może też przebiegać bezobjawowo.

3. Jak zmierzyć ciśnienie w domu?

1. Najlepszy aparat do domowego pomiaru, to sprzęt łatwy w obsłudze (elektroniczny), ale zarazem precyzyjny (naramienny), np. firmy Diagnostics
2. Przed pomiarem odpoczywaj przynajmniej 5 minut.
3. Po papierosie czy kawie odczekaj pół godziny.
4. Do oceny ewentualnego nadciśnienia mierz ciśnienie przez tydzień, rano i wieczorem.
UWAGA! jeśli ciśnienie na rękach różni się, zapisuj i uznawaj za wiążący wynik wyższy.
5. Wyniki zapisuj w swoim dzienniczku i zabierz na wizytę lekarską. Tylko lekarz może odpowiednio je zinterpretować i wdrożyć właściwe leczenie. Chorymi z nadciśnieniem powinien opiekować się specjalista hipertensjolog lub kardiolog.

4. Normy ciśnienia krwi

U osoby dorosłej stwierdzamy:

- ciśnienie tętnicze optymalne < 120 i < 80 mm Hg
- prawidłowe 120-129 i/lub 80-84
- wysokie prawidłowe 130-139 i/lub 85-89
- nadciśnienie tętnicze 1. stopnia: 140-159 i/lub 90-99
- nadciśnienie tętnicze 2. stopnia: 160-179 i/lub 100-109
- nadciśnienie tętnicze 3. stopnia: większe lub równe 180 i/lub większe bądź równe 110

5. Nadciśnienie tętnicze a zawał mózgu.

O zawałe mózgu mówi się w sytuacjach gdy nieprawidłowe krążenie w mózgu utrzymuje się dłużej niż 24 godziny. Za najczęstszą przyczynę problemów uznaje się nadciśnienie tętnicze, miażdżycę (odrywające się blaszki miażdżycowe tworzą skrzepy lub zatory, które nie pozwalają na swobodny przepływ krwi) oraz wszystkie czynniki, które sprzyjają jej rozwojowi tj. cukrzycę, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, podwyższony cholesterol, nadwaga.

PAMIĘTAJ – mierz ciśnienie regularnie, min. 1 x dziennie o stałej porze. Zapisane wyniki pokaż swojemu lekarzowi pierwszego kontaktu, który zweryfikuje, czy zaordynowane leczenie jest skuteczne.

DANE PACJENTA

Imię

Nazwisko

Tel.

LEKARZ PROWADZĄCY

Imię

Nazwisko

Tel.

ADRES PORADNI

ulica

miasto

Tel.

WIZYTY KONTROLNE

Data	Uwagi lekarza prowadzącego

CZĘSTOTLIWOŚĆ BADAŃ

(wypełnia lekarz)

Podstawowe badania wykonywane w leczeniu cukrzycy	Sugerowana częstotliwość wykonywanych badań				
	1 x w tygodniu	2 x w tygodniu	1 x w miesiącu	1 x na pół roku	1 x w roku
cukier i aceton w moczu	☐	☐	☐	☐	☐
ciśnienie tętnicze krwi	☐	☐	☐	☐	☐
masa ciała BMI	☐	☐	☐	☐	☐
HbA1c/HbA1C	☐	☐	☐	☐	☐
badanie ogólne moczu	☐	☐	☐	☐	☐
mikroalbuminuria	☐	☐	☐	☐	☐
samokontrola stóp	☐	☐	☐	☐	☐
cholesterol całkowity	☐	☐	☐	☐	☐
cholesterol LDL	☐	☐	☐	☐	☐
cholesterol HDL	☐	☐	☐	☐	☐
trójglicerydy	☐	☐	☐	☐	☐
kontrola u okulisty	☐	☐	☐	☐	☐
EKG	☐	☐	☐	☐	☐
kontrola czucia w obrębie nóg i rąk	☐	☐	☐	☐	☐

KONSULTACJE SPECJALISTYCZNE

Data badania:

BADANIE	MOJE WYNIKI
HbA1C	
Cukier na czczo	
Cukier 1,5-2 h po posiłku	
Cholesterol całkowity	
LDL - cholesterol	
HDL - cholesterol	
Triglecerydy	
Ciśnienie tętnicze krwi	
BMI lub RMBI	
Obwód talii	

Data badania:

BADANIE	MOJE WYNIKI
HbA1C	
Cukier na czczo	
Cukier 1,5-2 h po posiłku	
Cholesterol całkowity	
LDL - cholesterol	
HDL - cholesterol	
Triglecerydy	
Ciśnienie tętnicze krwi	
BMI lub RMBI	
Obwód talii	

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO						
data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki	

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki

POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

data	godzina	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)	Czynność serca/tętno (uderzeń na minutę)	Uwagi / notatki