



serce **na nowo**

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI
CHORÓB SERCA



Książeczka Pomiarów Ciśnienia Tętniczego


ADAMED
Dla Rodziny



Imię i Nazwisko Pacjenta:

Masa ciała:

Wyjściowe wartości RR:

Tętno:

Przyjmowane leki:



Rano



Południe



Wieczór

Jaki aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego stosować?

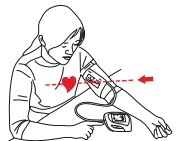
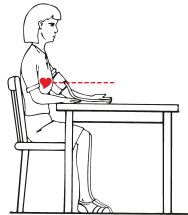
Urządzenia zakładane na nadgarstek nie są obecnie zalecane, ale ich stosowanie może być uzasadnione u osób otyłych z bardzo dużym obwodem ramienia.



Jak wykonywać pomiary ciśnienia tętniczego?

Przy wykonywaniu pomiarów ciśnienia tętniczego trzeba pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- pomiar powinien być wykonywany w cichym pomieszczeniu, w komfortowej temperaturze, po 5-minutowym odpoczynku,
- pomiar należy wykonać w pozycji siedzącej, plecy powinny być podparte, nie należy krzyżować nóg, stopy powinny być oparte na podłodze,
- mankiet powinien znajdować się na poziomie serca, ręka powinna być podparta, przed i podczas pomiaru nie należy rozmawiać,
- należy wykonać 2 pomiary w odstępie 1-2 minut.



Jak często należy mierzyć ciśnienie?

- wykonuj 2 pomiary rano i 2 pomiary wieczorem przez tydzień,
- pomiary powinny być wykonane przed przyjęciem leków,
- wyniki pomiarów zapisz w książeczce.

Jak zapisywać pomiary?

Pomiary wykonane rano i wieczorem jednego dnia podczas 7-dniowego okresu obserwacji zapisz w odpowiedniej tabeli (poniżej przykład zapisu danych).

2 Dzień. Data 14 stycznia 2020

Godzina	 Rano		 Wieczór		Tętno
	Ciśnienie tętnicze				
	skurczowe	rozkurczowe	skurczowe	rozkurczowe	
7:30	132	75			74
7:32	128	71			78
18:34	133	72			82
18:35	129	74			78

Pomiary wykonywane poza siedmiodniowym okresem obserwacji zapisz w odpowiednich rubrykach w drugiej części dzienniczka (poniżej przykład zapisu danych).

Data	Godzina	 Rano		 Wieczór		Tętno
		Ciśnienie tętnicze				
		skurczowe	rozkurczowe	skurczowe	rozkurczowe	
14.01	7:30 18:20	128	75	133	72	74

1 Dzień. Data

Godzina	 Rano		 Wieczór		Tętno
	Ciśnienie tętnicze				
	skurczowe	rozkurczowe	skurczowe	rozkurczowe	

2 Dzień. Data

Godzina	 Rano		 Wieczór		Tętno
	Ciśnienie tętnicze				
	skurczowe	rozkurczowe	skurczowe	rozkurczowe	

3 Dzień. Data

Godzina	 Rano		 Wieczór		Tętno
	Ciśnienie tętnicze				
	skurczowe	rozkurczowe	skurczowe	rozkurczowe	

4 Dzień. Data

Godzina	 Rano	 Wieczór		Tętno	
	Ciśnienie tętnicze				
	skurczowe	rozkurczowe	skurczowe		rozkurczowe

5 Dzień. Data

Godzina	 Rano		 Wieczór		Tętno
	Ciśnienie tętnicze				
	skurczowe	rozkurczowe	skurczowe	rozkurczowe	

6 Dzień. Data

Godzina	 Rano		 Wieczór		Tętno
	Ciśnienie tętnicze				
	skurczowe	rozkurczowe	skurczowe	rozkurczowe	

7 Dzień. Data

Godzina	 Rano		 Wieczór		Tętno
	Ciśnienie tętnicze				
	skurczowe	rozkurczowe	skurczowe	rozkurczowe	

Średnia z pomiarów 2-7 dzień

Godzina	 Rano		 Wieczór		Tętno
	Ciśnienie tętnicze				
	skurczowe	rozkurczowe	skurczowe	rozkurczowe	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Karta wyników: LIPIDOGRAM

Data	Cholesterol całkowity mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl

Zalecenia:

.....

.....

.....

Data	Cholesterol całkowity mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl

Zalecenia:

.....

.....

.....

Data	Cholesterol całkowity mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl

Zalecenia:

.....

.....

.....

Data	Cholesterol całkowity mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl

Zalecenia:

.....

.....

.....

Karta wyników: LIPIDOGRAM

Data	Cholesterol całkowity mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl

Zalecenia:

.....

.....

.....

Data	Cholesterol całkowity mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl

Zalecenia:

.....

.....

.....

Data	Cholesterol całkowity mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl

Zalecenia:

.....

.....

.....

Data	Cholesterol całkowity mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl	LDL mg/dl

Zalecenia:

.....

.....

.....

Stężenie potasu w surowicy

[illegible]



Adamed Pharma S.A.,
Pieńków, ul. Mariana Adamkiewicza 6A,
05-152 Czosnów