

Dzienniczek kontroli pomiarów ciśnienia tętniczego



Dane kontaktowe

Imię i nazwisko



Adres



Telefon



Lekarz prowadzący

Moje indywidualne cele terapeutyczne Ciśnienie
tętnicze
krwi

/

mmHg

Tętno

ud/min

Stężenie
HbA_{1c}

%

mmol/l

Masa
ciała

kg



Cholesterol
LDL

mg/dl

mmol/l

Schemat stosowania leków

Data wizyty:

Nr	Nazwa i dawka leku	Dawkowanie		
				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



Rano



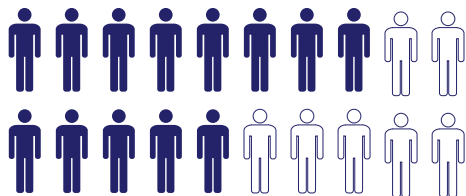
Po południu (godz. 12–14)



Wieczorem

Podpis i pieczęć lekarza

Leczenie nadciśnienia tętniczego



Spośród chorych leczonych na nadciśnienie tętnicze:

8 osób na 10 wymaga stosowania co najmniej **dwóch** leków



5 osób na 10 wymaga stosowania co najmniej **trzech** leków

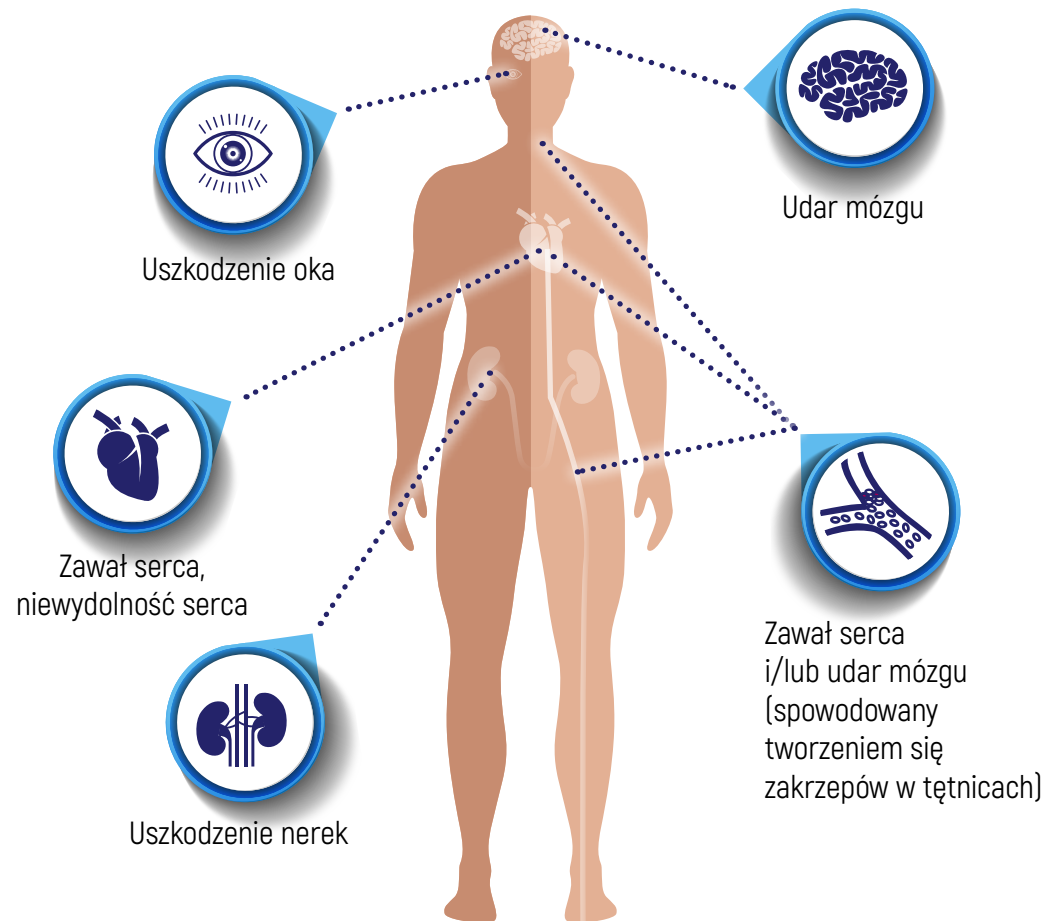
U większości chorych do rozwoju nadciśnienia tętniczego prowadzi wiele czynników, stąd też konieczne jest stosowanie różnych grup leków w celu uzyskania docelowych wartości ciśnienia tętniczego.

W celu ułatwienia terapii stosuje się tak zwane preparaty złożone, czyli połączenie dwóch lub trzech leków w jednej tabletkie.



Mniejsza liczba tabletek to łatwiejsza terapia.

Następstwa podwyższonych wartości ciśnienia tętniczego



Prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego

Warunki pomiaru	Ciśnienie tętnicze skurczowe (mmHg)		Ciśnienie tętnicze rozkurczowe (mmHg)
Pomiar domowy	< 135	i	< 85
Pomiar w gabinecie lekarskim	< 140	i	< 90

Pamiętaj również o **zapisywaniu częstości rytmu serca (tętna)**. Spoczynkowe tętno powyżej 80 uderzeń na minutę zwiększa ryzyko sercowo-naczyniowe.

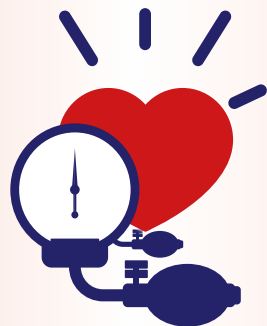
Cele terapii nadciśnienia tętniczego są ustalane **indywidualnie dla każdego chorego**.

Zapytaj swojego lekarza prowadzącego, jakie są **górne wartości ciśnienia w Twoim przypadku**.



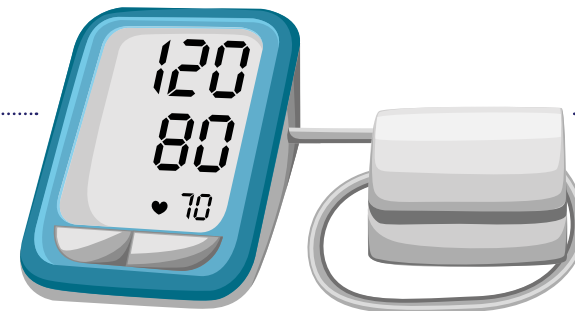
Pamiętaj!

Przy zakupie aparatu do pomiarów ciśnienia sprawdź **rozmiar mankietu** – powinien być dopasowany **do szerokości Twojego ramienia**.



Jaki wybrać aparat do pomiarów ciśnienia tętniczego?

Odpowiedź jest krótka – walidowany aparat z odpowiednio dobranym mankietem zakładanym na ramię.



Walidacja to potwierdzenie rzetelności wyników uzyskiwanych za pomocą aparatów. Przeprowadza się ją podczas odpowiednio zaprojektowanych badań klinicznych wg jednego z trzech protokołów: British Hypertension Society (**BHS**), Association for the Advancement of Medical Instrumentation (**AAMI**) lub European Society of Hypertension (**ESH**).

Tak więc należy na opakowaniu urządzenia znaleźć informację o walidacji zgodnie z jednym z tych protokołów, np.:

„AAMI pass”

„BHS A/A”

„ESH pass”

Należy również tak wybrać aparat, by jego mankiety były odpowiednio dobrane do obwodu ramienia. Podczas wyboru aparatu w sklepie/aptece należy założyć mankiety na ramię i sprawdzić, czy obwód ramienia mieści się w zakresie przewidzianym przez producenta i oznaczonym na mankiecie za pomocą symboli graficznych.

Dostępne są mankiety, które obejmują szeroki zakres obwodów ramienia – jednocześnie średni i duży (mankiet M-L).

Pamiętaj, aby pomiaru dokonywać sprawdzonym ciśnieniomierzem.

Listę dostępnych w Polsce zwalidowanych urządzeń znajdziesz na stronie pod patronatem Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego:

www.dobrzemierze.pl

Jak samodzielnie wykonywać pomiary ciśnienia tętniczego?



Co może wpłynąć na wynik pomiaru ciśnienia tętniczego?



Dekalog świadomego pacjenta

1



LEKI NA NADCIŚNIENIE TĘTNICZE PRZYJMUJ REGULARNIE
nie ma urlopu od leczenia nadciśnienia tętniczego

2



REGULARNIE MIERZ CIŚNIENIE
częstość pomiarów określi Ci Twój lekarz

3



JEŻELI PALISZ, ZAPRZESTAŃ
zmniejszy to Twoje ryzyko zawału serca i udaru mózgu

4



ZDROWO SIĘ ODŻYWIJ
m.in. zwróć uwagę na zawartość tłuszczów i cukrów prostych

5



ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA
twój wskaźnik BMI nie powinien przekraczać 25 kg/m²

6



OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI
pamiętaj, że większość soli w diecie pochodzi z przetworzonych produktów

7



ZWIĘKSZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
wpłynie to korzystnie nie tylko na wysokość ciśnienia tętniczego

8



OGRANICZ SPOŻYCIE ALKOHOLU
spożycie alkoholu, zwłaszcza nadmierne, pogarsza kontrolę ciśnienia tętniczego

9



RÓWNIEŻ PODWYŻSZONE STĘŻENIE CHOLESTEROLU LDL
jest istotnym czynnikiem ryzyka zawału serca i udaru mózgu

10



PAMIĘTAJ O REGULARNYCH WIZYTACH U LEKARZA

Co z tą solą?



Osoby z nadciśnieniem tętniczym i/lub cukrzycą powinny ograniczyć ilość soli kuchennej w diecie ze wszystkich źródeł do poniżej 5 g dziennie (1 łyżeczka), a w uzasadnionych przypadkach nawet do poniżej 4 g dziennie (2/3 łyżeczki).

Jak ograniczyć spożycie soli?

- ➔ Zmniejsz ilość soli dodawanej podczas gotowania do mięsa, ryb, kasz, ryżu, ziemniaków.
- ➔ Sól zastąp świeżymi i suszonymi przyprawami.
- ➔ Nie dosalaj potraw na talerzu.
- ➔ Spożywaj posiłki przygotowane z naturalnych, świeżych, możliwie mało przetworzonych składników.
- ➔ Sól sodową zastąp magnezową albo potasową (zawierają około 1/3 mniej sodu).

Produkty z małą zawartością sodu:

owoce i warzywa	mleko, naturalne jogurty, sery twarogowe
kasze, ryż, ziemniaki	oleje roślinne
nasiona roślin strączkowych	świeże mięso i ryby
jaja	orzechy i nasiona (niesolone)

Produkty z dużą zawartością sodu:

kostki rosółowe zupy i sosy instant	płatki kukurydziane
gotowe mieszanki przyprawowe, sos sojowy, keczup	chipsy, popcorn, paluszki, krakersy, precelki, solone orzeszki
sery żółte, pleśniowe, topione, feta	wędzone: mięso, ryby i sery
ciasto francuskie	dania fast-food
wędliny, konserwy	kizanki

Zdrowa dieta – podstawą dobrego samopoczucia

2-3 porcje dziennie



1-2 razy/tydzień

2-3 porcje dziennie

ZASTĄP



Ogranicz

spożycie soli do 5-6 g dziennie!



Pamiętaj!

Obecnie głównym źródłem soli jest przetworzona żywność.



Unikaj

spożywania dużej ilości alkoholu.

Pamiętaj!

Spożycie alkoholu należy ograniczyć do nie więcej niż 20 g alkoholu/dzień (500 ml piwa, 200 ml wina, 50 g wódki) u mężczyzn i do nie więcej niż 10 g alkoholu/dzień (250 ml piwa, 100 ml wina, 25 g wódki) u kobiet.

Prawidłowa masa ciała gwarantem dobrego i długiego życia

Zmierz/wylicz

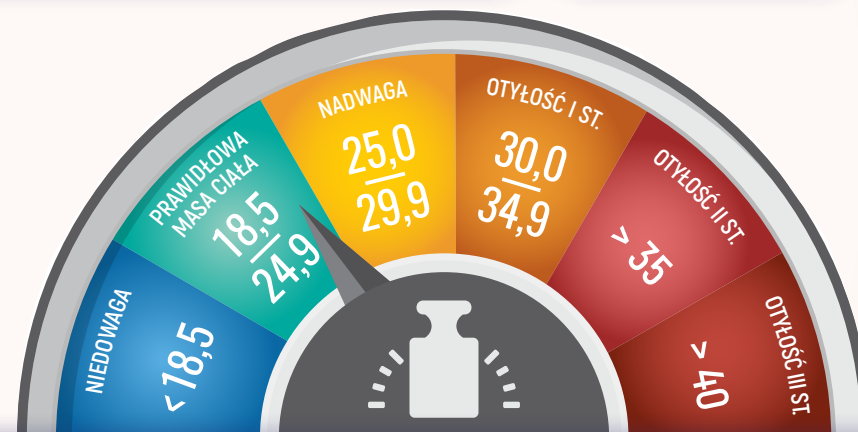
Obwód pasa

Prawidłowy:
mężczyźni < 94 cm
kobiety < 80 cm

BMI

Prawidłowa masa ciała:
BMI 18,5-24,9

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA [KG]}}{\text{WZROST [M]}^2}$$



Stwierdziłeś u siebie nadwagę lub otyłość?
Czas zacząć działać!



Śniadanie I

Dwie kanapki:

- 2 kromki chleba ciemnego (ewentualnie niskosodowego) [2 × 40 g]
- posmarowane margaryną miękką [2 × 5 g]
- ser biały z rzodkiewkami:
 - chudy lub półtłusty ser biały [2 cienkie plastry, 40 g]
 - rzodkiewki [kilka sztuk, 20 g]
 - posiekany koperek



Mandarynka (1 sztuka, 100 g)

Kakao (o obniżonej zawartości tłuszczu) na mleku o zawartości tłuszczu ≤1% (250 ml)



Obiad



Zupa brokułowa zmiękowana:

- brokuły [kilka różyczek, 150 g]
- cebula [1/2 średniej sztuki, 50 g]
- ziemniaki [1 średnia sztuka, 70 g]
- do zabielenia maślanka o zawartości tłuszczu ≤1% [3 łyżki, 45 g]



Łosoś gotowany z warzywami w wodzie lub na parze, z tymiankiem:

- łosoś [100 g]
- marchewka [1/3 sztuki, 30 g]
- pietruszka [1/3 sztuki, 30 g]
- seler [cienki plaster, 30 g]
- czosnek [2 całe ząbki]
- ryż brązowy [3 łyżki, 30 g przed gotowaniem]



Śniadanie II

Płatki gryczane

[30 g] z kefirem o zawartości tłuszczu ≤1% [200 ml], posypane nasionami sezamu [1 łyżeczka, 10 g]

Sok z czarnej porzeczki

bez dodatku cukru



Sos jogurtowo-cytrynowo-imbriowy do polania:

- jogurt o zawartości tłuszczu ≤1% [3 łyżki, 45 ml]
- sok z cytryny
- otarta skórka z cytryny
- szczypta imbiru

Surówka:

- awokado [kilka paszków, 50 g]
- pomidor [1 średnia sztuka, 200 g]
- olej rzepakowy [1 łyżeczka, 5 g]

Brzoskwinia (1 mała sztuka, 100 g)

Kompot z czarnych porzeczek

świeżych lub mrożonych

Kolacja

Kanapka:

- kromka chleba ciemnego (ewentualnie niskosodowego) [40 g]
- posmarowana margaryną miękką [1 łyżeczka, 5 g]

Pasta twarogowo-truskawkowa zmiękowana:

- chudy twaróg homogenizowany naturalny [3 łyżki, 45 g]
- truskawki świeże lub mrożone [7 sztuk, 100 g]
- do posypania kakao o obniżonej zawartości tłuszczu

Herbatka z melisy



Śniadanie I

Płatki owsiane z jogurtem:

- płatki owsiane [2 łyżki, 30 g przed gotowaniem]
- jogurt naturalny o zawartości tłuszczu ≤1% [250 ml]
- nasiona sezamu [1 łyżeczka, 5 g]
- jagody świeże lub mrożone [6 łyżek, 100 g]



Kanapka:

- kromka chleba ciemnego (ewentualnie niskosodowego) [40 g]
- posmarowana margaryną miękką [1 łyżeczka, 5 g]
- chudy rostbef [2 cienkie plasterki, 20 g] pieczony w domu z gałązkami świeżych ziół, np. lubczyku, chrzan, listki sałaty, do dekoracji listki świeżej bazylii



Herbata z żurawin



Obiad



Zupa jarzynowa z soją i cebulą, z estragonem:

- włoszczyzna [starta, 3 łyżki, 50 g]
- soja [3 łyżki, 30 g przed gotowaniem]
- cebula [1/2 średniej sztuki, 50 g]
- ziemniaki [1 średnia sztuka, 70 g]



Gulasz z czosnkiem i papryką, z kolendrą:

- bardzo chude mięso z szynki [100 g]
- czosnek [1 ząbek]
- papryka [1/2 średniej sztuki, 100 g]
- olej rzepakowy [2 łyżeczki, 10 g]



Podwieczorek

Owoce świeże z owocami suszonymi:

- arbuz [kilka kostek, 30 g]
- mandarynka [kilka cząstek, 30 g]
- suszone żurawiny [1 łyżeczka, 5 g]
- polane kefirem o zawartości tłuszczu ≤1% [3 łyżki, 45 ml]
- posypane płatkami migdałów [2 łyżeczki, 10 g]

Woda mineralna niskosodowa



Kanapka:

- bułka z siemieniem lnianym (ewentualnie niskosodowa) [40 g]
- posmarowana margaryną miękką [1 łyżeczka, 5 g]

Salatka z dorszem i warzywami:

- pieczony lub grillowany dorsz [30 g]
- winogrona [kilka gronek, 30 g]
- kilka pokrojonych w kostkę plasterków ogórka [30 g]

Śniadanie II

Kanapka:

- kromka chleba z ziarnami (ewentualnie niskosodowego) [40 g]
- posmarowana margaryną miękką [1 łyżeczka, 5 g]
- chudy rostbef [2 cienkie plasterki, 20 g] pieczony w domu z gałązkami świeżych ziół, np. lubczyku, kilka plasterków ogórka [50 g]

Kakao (o obniżonej zawartości tłuszczu) na mleku o zawartości tłuszczu ≤1% [150 ml]



Sok z aronii

bez dodatku cukru



natka pietruszki

- kasza jaglana [3 łyżki, 30 g przed gotowaniem]

Surówka:

- kapusta biała [1/5 półkilogramowej główki, 100 g]
- posiekane jabłko [1/2 średniej sztuki, 100 g]
- sok z cytryny
- daktyle [3 sztuki, 15 g]
- olej rzepakowy [1 łyżeczka, 5 g]



Woda mineralna niskosodowa

Kolacja



- pomidorki koktajlowe [kilka sztuk, 30 g]
- posiekana cebula czerwona
- olej rzepakowy [1 łyżeczka, 5 g]
- sos jogurtowo-koperkowy:
 - jogurt o zawartości tłuszczu ≤1% [3 łyżki, 45 ml]
 - posiekany koperek
 - pieprz biały świeżo zmielony



Herbatka z owoców dzikiej róży

Ruch to zdrowie

Bądź aktywny co najmniej 4–5 razy w tygodniu.

Podjmuj co najmniej 150-minutowy wysiłek tygodniowo (np. 30 minut przez 5 dni w tygodniu) o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75-minutowy intensywny wysiłek tlenowy tygodniowo (np. 15 minut przez 5 dni w tygodniu).



Jeśli **nie wykryto** u Ciebie **cukrzycy** lub zaburzeń gospodarki lipidowej i **nie jesteś** z tego powodu **leczony**, **raz w roku kontroluj** stężenie glukozy i cholesterolu.

STĘŻENIE GLUKOZY NA CZCZO

Gdy stwierdzisz stężenie glukozy na czczo > 100 mg/dl, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.



WARTOŚCI DOCELOWE CHOLESTEROLU LDL A GRUPY RYZYKA SERCOWO-NACZYNIOWEGO

BARDZO WYSOKIE RYZYKO

(np. chorzy po zawale serca, udarze mózgu)

< 70 mg/dl

Zapytaj swojego lekarza, do której grupy ryzyka należysz.



< 100 mg/dl


WYSOKIE RYZYKO
 (np. chorzy z ciśnieniem powyżej 180/110 mmHg, umiarkowaną niewydolnością nerek)

< 115 mg/dl

UMIARKOWANE RYZYKO
 (wszyscy pozostali pacjenci)



Stężenie tzw. złego cholesterolu (LDL)

Przez **7 dni** przed wizytą codziennie (2 razy na dobę) wykonuj pomiary wartości ciśnienia tętniczego według poniższego schematu:




Poranek

2 pomiary po wstaniu z łóżka, przed śniadaniem i przyjęciem leków



Wieczór

2 pomiary przed kolacją i przyjęciem leków



Wykonaj 2 pomiary:
bezpośrednio po sobie lub jeden po drugim.
















Pamiętaj o zanotowaniu wartości ciśnienia tętniczego!




















Dzienniczek 

7-dniowy okres pomiarów przed kolejną wizytą

Masa ciała

.....

		CISNIENIE (mmHg)		
Data	Godzina	Skurczowe	Rozkurczowe	Tętno
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				

		CISNIENIE (mmHg)		
Data	Godzina	Skurczowe	Rozkurczowe	Tętno
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				



WIZYTA

7-dniowy okres pomiarów przed kolejną wizytą

Masa ciała

.....

Data	Godzina	CIŚNIENIE (mmHg)		Tętno
		Skurczowe	Rozkurczowe	
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			

Data	Godzina	CIŚNIENIE (mmHg)		Tętno
		Skurczowe	Rozkurczowe	
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			



WIZYTA

7-dniowy okres pomiarów przed kolejną wizytą

Masa ciała

.....




Data	Godzina	CIŚNIENIE (mmHg)		Tętno
		Skurczowe	Rozkurczowe	
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			

Data	Godzina	CIŚNIENIE (mmHg)		Tętno
		Skurczowe	Rozkurczowe	
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			
	☀			
	☀			
	☾			
	☾			



WIZYTA

Pomiary ciśnienia tętniczego poza 7-dniowymi okresami

 Data	 Godzina	CIŚNIENIE (mmHg)		 Tętno
		Skurczowe	Rozkurczowe	

Wydano dzięki firmie Servier Polska Sp. z o.o.



Opracowanie merytoryczne:
prof. dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz
prof. dr hab. n. med. Piotr Dobrowolski

W ramach serwisu edukacyjnego Servier dla pacjentów dostępne są **poradniki, dzienniczki** oraz **aplikacje** z zakresu **diabetologii, hipertensjologii, kardiologii** i **psychiatrii** przygotowane przez ekspertów medycznych.

Zapraszamy do odwiedzenia strony dla pacjentów **www.servier.pl/dla-pacjenta** w celu pobrania poradników.

Zeskanuj aparatem telefonu, pobierz i dowiedz się więcej.



Więcej informacji na temat

**chorób serca i naczyń,
ich profilaktyki, czynników ryzyka:**

www.dbajoserce.pl
fb.com/dbajoserce
instagram.com/dbajoserce



**SERVIER
DLA SERCA**

nadciśnienia tętniczego:

www.bojatakmowie.pl

#bojatakmowie

dławicy piersiowej:

www.dbajoserce.pl/poznaj-dlawice



depresji, gdzie szukać pomocy:

www.forumprzeciwdepresji.pl
fb.com/forumprzeciwdepresji



profilaktyki przeciwnowotworowej:

www.wylacZRaka.pl
fb.com/wylacZRaka

