

INDYWIDUALNY DZIENNICZEK POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

IMIĘ I NAZWISKO: WIEK:

	DATA	RANO	POŁUDNIE	WIECZÓR
PONIEDZIAŁEK				
WTOREK				
ŚRODA				
CZWARTEK				
PIĄTEK				
SOBOTA				
NIEDZIELA				
PONIEDZIAŁEK				
WTOREK				
ŚRODA				
CZWARTEK				
PIĄTEK				
SOBOTA				
NIEDZIELA				
PONIEDZIAŁEK				
WTOREK				
ŚRODA				
CZWARTEK				
PIĄTEK				
SOBOTA				
NIEDZIELA				
PONIEDZIAŁEK				
WTOREK				
ŚRODA				
CZWARTEK				
PIĄTEK				
SOBOTA				
NIEDZIELA				



ZASADY PRAWIDŁOWEGO POMIARU CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

- co najmniej 15-30 minut przed wykonaniem pomiaru należy powstrzymać się od spożycia kawy, palenia papierosów i przyjmowania innych substancji stymulujących,
- pomiar należy wykonać przynajmniej po 5-minutowym odpoczynku w pozycji siedzącej z podpartymi plecami, w cichym pomieszczeniu, z zachowanym komfortem cieplnym,
- ręka, na której wykonywany jest pomiar, powinna być zgięta w łokciu, rozluźniona i wsparta na poziomie serca. Ramię powinno być wolne od uciskającej odzieży.
- nie należy wykonywać następnego pomiaru na tym samym ręku bezpośrednio po poprzednim pomiarze !

Prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego:

- 120-129/70-79 mmHg u osób do 65. roku życia
- 130-139/70-79 mmHg u seniorów powyżej 65 lat
- 130-149/70-79 mmHg u osób w wieku co najmniej 80 lat.