Dzienniczek pomiarów ciśnienia tętniczego

KardioPlus WADOWICE

7 dni przed wizytą · dwa pomiary rano i dwa wieczorem

Imię i nazwisko: .....

Okres pomiarów: ..... Ramię: .....

Odpocznij 5 minut. Usiądź z podpartymi plecami i ramieniem, stopy na podłodze. Mankiet na odsłoniętym ramieniu, na wysokości serca. Nie rozmawiaj. Między pomiarami odczekaj 1-2 minuty.

Dzień / data	Pora	Godz.	Pomiar 1 mm Hg	Tętno 1 /min	Pomiar 2 mm Hg	Tętno 2 /min	Uwagi*
1 /	rano		..... /		..... /		
1 /	wieczór		..... /		..... /		
2 /	rano		..... /		..... /		
2 /	wieczór		..... /		..... /		
3 /	rano		..... /		..... /		
3 /	wieczór		..... /		..... /		
4 /	rano		..... /		..... /		
4 /	wieczór		..... /		..... /		
5 /	rano		..... /		..... /		
5 /	wieczór		..... /		..... /		
6 /	rano		..... /		..... /		
6 /	wieczór		..... /		..... /		
7 /	rano		..... /		..... /		
7 /	wieczór		..... /		..... /		

* Objawy, nietypowe okoliczności lub inne informacje dla lekarza.

Rano mierz przed śniadaniem i lekami, ale nie tuż po przebudzeniu. Nie opóźniaj leków z powodu pomiaru. Zapisz wszystkie wyniki i zabierz dzienniczek na wizytę. Nie zmieniaj samodzielnie leczenia.

Przy bólu w klatce piersiowej, nagłej duszności lub objawach udaru dzwoń pod 112 lub 999. Nie czekaj na kolejny pomiar.

Źródła: ESC 2024 (sekcja 5.2.3), ESH 2021. Pełne piśmiennictwo w poradniku na stronie.