

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą przewlekłą, która wymaga długotrwałego leczenia uwzględniającego zmiany stylu życia, diety oraz, gdy trzeba stosowaniu odpowiednio dobranych leków. Nielezione lub źle leczone nadciśnienie tętnicze skutkuje postępującym uszkodzeniem serca i naczyń. W konsekwencji występują powikłania narządowe do których należą m.in. takie niebezpieczne schorzenia, jak:

zawał serca

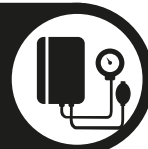
udar mózgu

niewydolność  
nerek

demencja



**Dlaczego samokontrola ciśnienia tętniczego jest taka ważna?**



Regularna kontrola ciśnienia tętniczego w domu pozwala wychwycić zbyt wysokie jego wartości, co umożliwia szybkie zdiagnozowanie nadciśnienia tętniczego oraz poprawę skuteczności leczenia, tym samym zapobiega wymienionym powikłaniom.

U większości osób prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego to wartości niższe niż 120/80 mmHg\*

\* Lekarz wyjaśnia pacjentowi docelowe wartości ciśnienia tętniczego gdy stosuje leki, uwzględniając m.in. wiek, choroby współistniejące i stan kliniczny pacjenta.

## Zasady ogólne:

- Należy używać w pełni automatycznych aparatów mających świadectwo walidacji, z mankietem zakładanym na ramię.
- Pomiar należy wykonywać bezpośrednio przed przyjęciem leków, a w godzinach porannych - przed jedzeniem.
- Pierwszy raz zmierz ciśnienie na obu rękach, a kolejne pomiary wykonuj na tej, na której wartość ciśnienia jest wyższa.
- W celu dokładniejszego określenia wartości ciśnienia tętniczego oblicz średnią z 2 pomiarów wykonanych w 2-minutowych odstępach.
- Nowoczesne ciśnieniomierze mają również funkcję pomiaru tętna.
- Wyniki zapisuj w dzienniczku samokontroli i pokazuj lekarzowi na każdej wizycie kontrolnej.



Długotrwała obserwacja: 1-2 pomiary tygodniowo.



W tygodniu poprzedzającym wizytę kontrolną: codzienne pomiary domowe po 2 pomiary w kilkuminutowych odstępach, rano i wieczorem, o stałych porach, w równych przedziałach czasu, np. 8.00-20.00.



Na 30 minut przed pomiarem powstrzymaj się od palenia papierosów i picia kawy.

5 minut przed badaniem odpocznij, usiądź z podpartymi plecami  
w cichym pomieszczeniu.



5 min



Odsłoń ramię i zadбай o to, żeby w czasie pomiaru odzież nie uciskała miejsca,  
w którym dokonywany jest pomiar.

Upewnij się, że mankiet nie jest założony ani zbyt luźno, ani zbyt ciasno.



1-2 cm

Spradz, czy przewód ciśnieniomierza przebiega po wewnętrznej powierzchni  
ramienia, a dolna krawędź mankieta znajduje się 1-2 cm nad łokciem.

Rękę, na której dokonujesz pomiaru, oprzyj np. na stole, mankiet powinien  
znajdować się na wysokości serca.



Nie krzyżuj nóg, stopy powinny być oparte na podłodze.



W trakcie pomiaru rozluźnij się i nie rozmawiaj.



- choroba wieńcowa z zawałem serca
- przewlekłe niedokrwienie kończyn dolnych
- udar mózgu

**! Nie należy przerywać stosowania leków zaleconych przez lekarza. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących terapii należy porozmawiać z lekarzem i zgłosić mu wszystkie niepokojące sytuacje. Aby podjąć decyzję o dalszym postępowaniu.**

## Data

## Godzina

skurczowe

rozkurczowe

# Tetno

A full-page sheet of white graph paper. It features a uniform grid of small squares formed by thin, black dashed lines. The grid covers the entire area of the page, leaving no margins or other markings.