V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

DNEVNIK MERITEV KRVNEGA TLAKA

Ime in priimek: _____

Ime in priimek izbranega zdravnika: _____

Obdobje spremljanja meritev (mesec in leto): _____

Priporočene vrednosti krvnega tlaka

merjene v ordinaciji	manj kot **140/80 mm Hg** če ni težav: manj kot **130/80 mm Hg**
merjene doma (samomeritve)	manj kot **135/85 mm Hg**

Zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik

	ČAS JEMANJA IN PREDPISANI ODMEREK		
ZDRAVILO	zjutraj	opoldne	zvečer

datum	ZJUTRAJ		ZVEČER	
	krvni tlak (mm Hg)	**srčni utrip** (št./min)	**krvni tlak** (mm Hg)	**srčni utrip** (št./min)

NAVODILA ZA PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA DOMA

Krvni tlak si merite vsak dan ob približno istem času. Izmerite si ga dvakrat na dan – zjutraj, preden vzamete zdravila, in zvečer.

Pred merjenjem

- Zjutraj si krvni tlak izmerite 30 minut potem, ko ste vstali in preden ste vzeli zdravila.
- Pol ure pred meritvijo ne jejte, ne pijte kave ali alkohola in ne kadite.
- Pred meritvijo najprej 3–5 minut sedite.
- Krvni tlak vedno merite na isti nadlahti.
- Udobno se naslonite na hrbet, stopala naj počivajo na tleh. Noge ne smejo biti prekrižane.
- Manšeta naj bo v višini srca, pod manšeto naj bo za prst prostora. Roka naj počiva v udobnem položaju.

Med merjenjem

- Bodite čim bolj sproščeni, ne govorite, ne poslušajte sogovornika ali radia, ne glejte televizije.
- Krvni tlak izmerite 3-krat zapored, vmes naj bo 1-minutni presledek.

Po merjenju

- Zapišite datum in čas meritve, vrednost krvnega tlaka (sistoličnega in diastoličnega) in srčnega utripa ter morebitne posebnosti.

ZA KAJ TI BIJE SRCE?

MERI SI KRVNI TLAK IN POMAGAJ SRCU, DA ŠE DOLGO BIJE.

Več na zakajtibijesrce.si