



član skupine Sandoz

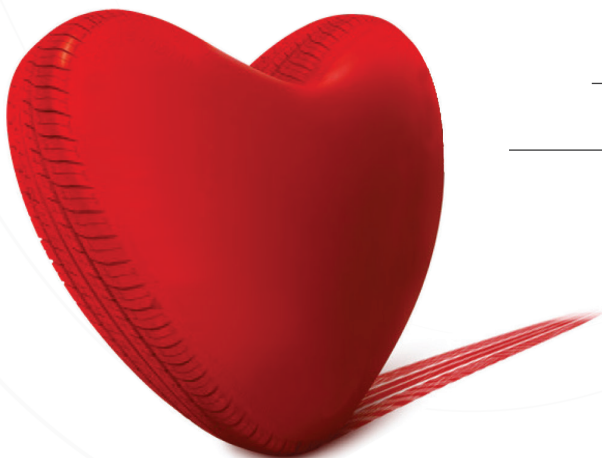
**Naročite**

**MOJ DNEVNIK  
MERITEV KRVNEGA TLAKA  
IN SRČNEGA UTRIPA**

**Ime in priimek**

---

---



[www.lek.si/srce](http://www.lek.si/srce)

## KONTAKTNI PODATKI



### MOJI PODATKI

Ime in priimek

---



### V NUJNEM PRIMERU OBVESTITI

Ime in priimek

---

Telefon

---



### IZBRANI ZDRAVNIK

Ime in priimek

---

Telefon

---

Ustanova

---



# INFORMACIJE O MOJEM ZDRAVSTVENEM STANJU



**POSEBNOSTI** (npr. alergije ...)

---

---

---

---



**ZDRAVILA BREZ RECEPTA IN PREHRANSKA DOPOLNILA**

ime zdravila

odmerek

kdaj (*zjutraj, opoldan, zvečer*)

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

## MERJENJE KRVNEGA TLAKA IN SRČNEGA UTRIPA V AMBULANTI

datum obiska v ambulanti \_\_\_\_\_

vaša **izmerjena vrednost**  
krvnega tlaka

vaša **ciljna vrednost**  
krvnega tlaka

vaša **izmerjena vrednost**  
srčnega utripa

vaša **ciljna vrednost**  
srčnega utripa

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ZAVEZA ZA **MOJE ZDRAVJE**

**ZAVEDAM SE, DA LAHKO ZA SVOJE ZDRAVJE  
VELIKO STORIM SAM, ČE BOM:**



redno jemal zdravila, v skladu z navodili zdravnika,



omejil uporabo soli,



izbiral zdravju prijazna živila,



poskrbel za primerno telesno težo,



zmerno užival alkoholne pijače,



poskrbel za redno gibanje,



opustil/zmanjšal kajenje.

Datum

Podpis

---

---

# PRIPOROČENE VREDNOSTI KRVNEGA TLAKA\*

Arterijska hipertenzija in pridružene bolezni	CILJNI sistolični krvni tlak (mm Hg)			CILJNI diastolični krvni tlak (mm Hg)
	mlajši od 65 let	starejši od 65 let	starejši nad 80 let	
<b>Arterijska hipertenzija</b>				
+ sladkorna bolezen				
+ po možganski kapi/TIA				
+ koronarna srčna bolezen	120–130	pod 140 do 130	pod 140 do 130	pod 80 do 70
+ srčno popuščanje				
+ hipertrofija levega prekata				
+ po miokardnem infarktu				
+ periferna arterijska bolezen				
<b>Arterijska hipertenzija pri bolnikih s kronično ledvično bolezni</b>	pod 140 do 130	pod 140 do 130	pod 140 do 130	pod 80 do 70

\* Prirejeno po P. Dolenc et al. Zbornik XXVII strokovnega sestanka Združenja za arterijsko hipertenzijo, SZD, november 2018

# PRIPOROČENE VREDNOSTI SRČNEGA UTRIPA V MIROVANJU<sup>1,2</sup>

ARBITRARNA RAZMEJITEV MED NORMALNIM IN ZVIŠANIM  
SRČNIM UTRIPOM JE PRI VREDNOSTI **80 – 85 UTRIPOV/MIN.**<sup>1</sup>

## Priporočena vrednost srčnega utripa v mirovanju:

**po miokardnem infarktu:** od 55 – 60 utripov/min

**pri srčnem popuščanju:** od 55 – 60 utripov/min

**pri koronarni srčni bolezni:** od 55 – 60 utripov/min

VIRA:

1. Fras Z. Izbrana poglavja iz interne medicine. Ljubljana medicinska Fakulteta, Katedra za interno medicino: SZD, 2019.
2. Povzeto po ESC smernicah za kronični koronarni sindrom 2019.

# NAVODILA ZA PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA<sup>3</sup>

- ➡ Krvni tlak si zjutraj izmerite do 30 minut po tem, ko vstanete, vendar preden vzamete zdravila. Zvečer meritev opravite pred večerjo.

## PRED MERITVIJO

- ➡ Pol ure pred meritvijo **ne zaužijte** obroka, prave kave, ne kadite in ne uživajte alkohola.
- ➡ Krvnega tlaka si ne merite kmalu po naporu ali zaužitju zdravil.
- ➡ Pred meritvijo opravite potrebo – tiščanje na vodo zvišuje krvni tlak.
- ➡ **Pred meritvijo krvnega tlaka 3 do 5 minut udobno počivajte, sede v stolu, s podprtim hrbtom in nogami na tleh.**

## MED MERITVIJO

- ➡ Med meritvijo ne govorite, ne poslušajte sogovornika ali radia in ne glejte televizije.
- ➡ Bodite čimbolj sproščeni.
- ➡ Manšeto namestite na ustrezno mesto na nadlakti, tako da bo povezovalna cevka izhajala iz manšete na notranji strani komolca. Meritev vedno izvajajte na isti roki.
- ➡ Med meritvijo krvnega tlaka mora biti manšeta v višini srca, ne glede na način, kako merite krvni tlak. Roka naj počiva, podprta v udobnem položaju.
- ➡ Krvni tlak izmerite 2-krat zaporedoma, vmes naj bo 1- do 2-minutni presledek, zlasti če je izmerjeni krvni tlak visok. Če se obe meritvi izraziteje razlikujeta, je potrebna še tretja meritev.
- ➡ Po meritvi vpišite v preglednico vrednost krvnega tlaka in srčnega utripa.

VIR:

3. Dolenc P. Kako si pravilno izmeriti krvni tlak? Lek, 2011.



# PRIPOROČILA, KAKO IZMERITI SRČNI UTRIP V MIROVANJU<sup>1</sup>

- ➡ Pred meritvijo se izogibamo telesnemu naporu, kajenju ter uživanju alkohola in kave;
- ➡ svetujemo sproščanje vsaj 5 minut, včasih dlje;
- ➡ izogibamo se hrupnemu okolju in govorjenju;
- ➡ poskrbimo za primerno temperaturo okolja;
- ➡ srčni utrip merimo sede;
- ➡ preiskovanec naj sedi udobno z neprekrižanimi nogami;
- ➡ srčni utrip izmerimo s tipanjem srčnega utripa 30 sekund;
- ➡ elektrokardiografski posnetek je za oceno srčnega utripa sprejemljiv, ni pa zaželen;
- ➡ srčni utrip izmerimo po vsaki meritvi krvnega tlaka;
- ➡ izvedemo vsaj dve meritvi srčnega utripa in izračunamo povprečje;
- ➡ vrednosti srčnega utripa so različne glede na vrsto opazovalca.

VIR:

1. Fras Z. Izbrana poglavja iz interne medicine. Ljubljana medicinska Fakulteta, Katedra za interno medicino: SZD, 2019.

# DNEVNIK MERITEV KRVNEGA TLAKA IN SRČNEGA UTRIPA

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
<b>primer</b>	<b>140/85</b>	<b>78</b>	<b>143/86</b>	<b>79</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

# ZA MESEC \_\_\_\_\_

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				

# DNEVNIK MERITEV KRVNEGA TLAKA IN SRČNEGA UTRIPA

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
<b>primer</b>	<b>140/85</b>	<b>78</b>	<b>143/86</b>	<b>79</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

# ZA MESEC \_\_\_\_\_

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				

# DNEVNIK MERITEV KRVNEGA TLAKA IN SRČNEGA UTRIPA

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
<b>primer</b>	<b>140/85</b>	<b>78</b>	<b>143/86</b>	<b>79</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

# ZA MESEC \_\_\_\_\_

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				

# DNEVNIK MERITEV KRVNEGA TLAKA IN SRČNEGA UTRIPA

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
<b>primer</b>	<b>140/85</b>	<b>78</b>	<b>143/86</b>	<b>79</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				



# ZA MESEC \_\_\_\_\_

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				

# DNEVNIK MERITEV KRVNEGA TLAKA IN SRČNEGA UTRIPA

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
<b>primer</b>	<b>140/85</b>	<b>78</b>	<b>143/86</b>	<b>79</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

# ZA MESEC \_\_\_\_\_

datum	zjutraj		zvečer	
	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)	krvni tlak (mmHg)	srčni utrip (št./min)
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				



Več informacij o zvišanem krvnem tlaku in drugih srčno-žilnih boleznih lahko preberete na naših spletnih straneh [www.lek.si/zdravje](http://www.lek.si/zdravje).

*Vsebina ima izključno splošno izobraževalne in informativne namene in ni nadomestilo za obisk pri zdravniku ali posvet s farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev.*

*Informacija pripravljena: maj 2021  
SI2105271793*



član skupine Sandoz

**Lek farmacevtska družba d. d.,**  
Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

[www.lek.si](http://www.lek.si)