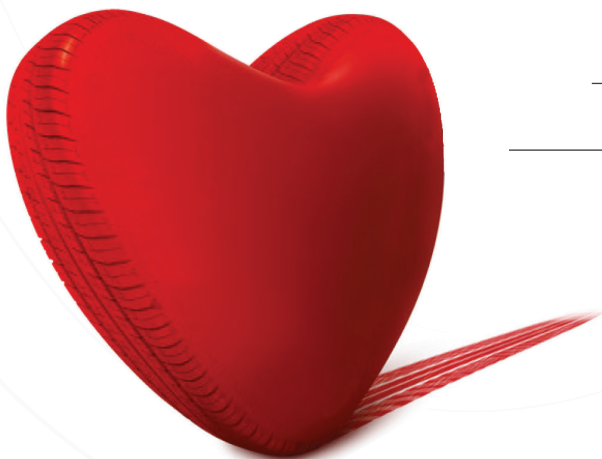




član skupine Sandoz

MOJ DNEVNIK MERITEV KRVNEGA TLAKA IN SRČNEGA UTRIPA

Ime in priimek



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	
Arterijska hipertenzija				
+ 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				
Arterijska hipertenzija pri bolnikih s kronično ledvično bolezni	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^{1,2}

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

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 TLAKA³

- ➡ 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 MIROVANJU¹

- 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)
primer	140/85	78	143/86	79
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)
primer	140/85	78	143/86	79
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)
primer	140/85	78	143/86	79
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)
primer	140/85	78	143/86	79
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)
primer	140/85	78	143/86	79
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.

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