



Domowe pomiar ciśnienia tętniczego

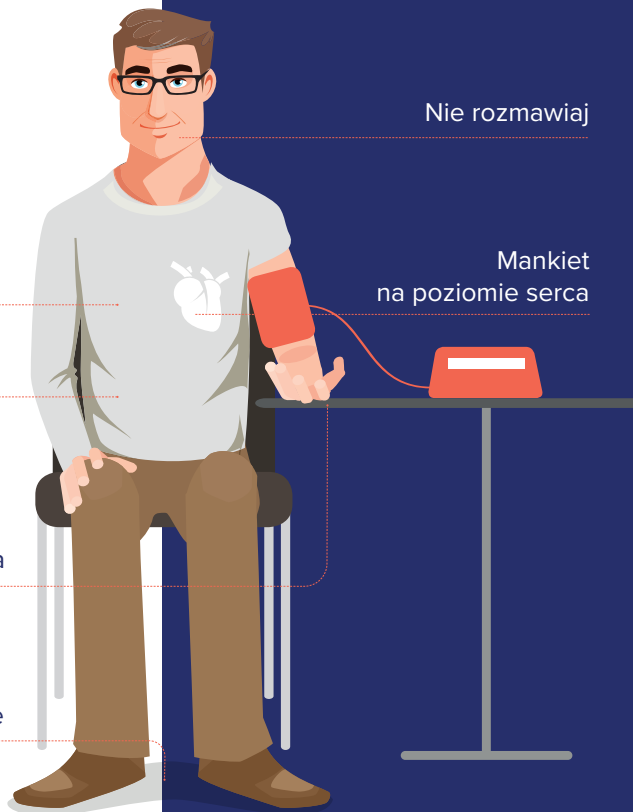
Zalecenia i tabela pomiarów



SERVIER 
moved by you

Prawidłowa pozycja podczas pomiaru ciśnienia tętniczego

Pomiar należy wykonywać
na ramieniu, na którym
stwierdzono wyższe
wartości ciśnienia



Nie rozmawiaj

Mankiet
na poziomie serca

Pozycja siedząca

Plecy proste, podparte

Ręka swobodnie podparta

Stopy płasko na podłodze

Przez **7 dni**
przed wizytą **codziennie**
(2 razy na dobę).

PORANEK



2 pomiary – jeden po drugim – po wstaniu z łóżka, przed śniadaniem i przyjęciem leków

WIECZÓR



2 pomiary – jeden po drugim – przed kolacją i przyjęciem leków

Wartości docelowe
ciśnienia tętniczego¹:

- skurczowe: **120–140 mmHg**
- rozkurczowe: **70–80 mmHg**



Pomiary poranne



Godzina



Skurczowe
RR



Rozkurczowe
RR



Tętno



Pomiary wieczorne



Godzina



Skurczowe
RR



Rozkurczowe
RR



Tętno

Dzień

Data

1

2

3

4

5

6

7

Dzień

1

2

3

4

5

6

7