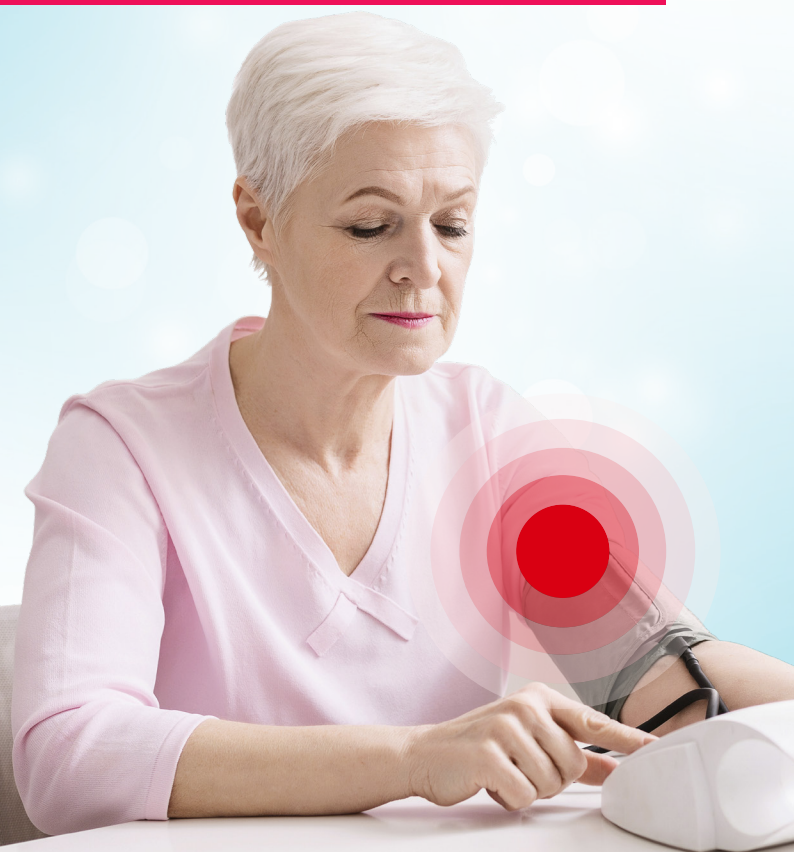


V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

DNEVNIK MERITEV

KRVNEGA TLAKA, KRVNIH MAŠČOB
IN KRVNEGA SLADKORJA



 KRKA

Ime in priimek

Ime in priimek izbranega zdravnika

Telefonska številka za naročanje

Datum obiska v ambulanti

Izmerjena vrednost krvnega tlaka v ambulanti

Ciljna vrednost krvnega tlaka

Zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik

ČAS JEMANJA IN PREDPISANI ODMEREK

ZDRAVILO	zjutraj	opoldne	zvečer

ZAKAJ NAJ BI KRVNI TLAK SPREMLJALI TUDI DOMA?

Spremljanje krvnega tlaka doma ima več prednosti.

- **Zgodnja diagnostika zvišanega krvnega tlaka**

Če imate visoko normalen krvni tlak ali dodatne bolezni, ki lahko povzročijo zaplete (npr. sladkorno ali ledvično bolezen), lahko vaš zdravnik hitreje postavi diagnozo zvišanega krvnega tlaka, kot če ima le podatke meritev v ambulanti.

- **Pomoč pri zdravljenju**

Edini način preverjanja, ali zdravila in spremembe življenjskega sloga učinkujejo, je redno spremljanje krvnega tlaka. Če ga spremljate doma, dobite pomembne podatke tudi v času med dvema kontrolama pri zdravniku. To lahko vašemu zdravniku olajša odločitev o nadaljnji obravnavi vaše bolezni, npr. o prilagoditvi odmerkov zdravil ali zamenjavi zdravil.

- **Izboljšanje nadzora zvišanega krvnega tlaka**

Zaradi spremljanja krvnega tlaka doma je nadzor bolezni boljši, doseganje ciljnih vrednosti pa uspešnejše. Tudi vam omogoča, da postanete bolj odgovorni za svoje zdravje in bolj motivirani za nadzor krvnega tlaka z ustrežno dieto, telesno aktivnostjo in zdravili.

ALI JE VAŠ KRVNI TLAK DOMA DRUGAČEN KOT V AMBULANTI?

Krvni tlak je doma običajno nekoliko nižji kot v ambulanti, najpogosteje za okrog 5 mm Hg. Tako se meritev v ambulanti 140/90 mm Hg približno ujema z izmerjenim krvnim tlakom 135/85 mm Hg doma.

CILJNA VREDNOST KRVNEGA TLAKA	Sistolični krvni tlak (mm Hg)	Diastolični krvni tlak (mm Hg)
v ambulanti	< 140	in/ali < 90
doma	< 135	in/ali < 85

Po Evropskih smernicah za spremljanje krvnega tlaka doma velja, da je normalno povprečje meritev pod **135/85 mm Hg**, optimalno pa verjetno pod **120/80 mm Hg**.

Pri meritvah krvnega tlaka doma nam ena sama meritev ne pove veliko, pomembnejše je povprečje meritev v določenem časovnem obdobju. Zato je pomembno, da se z zdravnikom dogovorite, kako pogosto si boste merili krvni tlak. Najpomembnejše pa je, da se držite navodil za pravilno merjenje, da bodo meritve doma ustrezno prikazovale višino vašega krvnega tlaka.

Krvni tlak se čez dan spreminja. Zjutraj so vrednosti navadno rahlo višje kot v preostalih delih dneva. Če se vaš krvni tlak neobičajno zviša ali vztrajno zvišuje, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom.

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

NAVODILA ZA PRAVILNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA DOMA

Pred meritvijo

- Krvni tlak si izmerite v mirnem in tihem prostoru.
- Zjutraj si krvnega tlaka ne izmerite takoj, ampak šele 30 minut po tem, ko ste vstali.
- Izmerite si ga po opravljeni jutranji potrebi, pred morebitno jutranjo telovadbo, zajtrkom in jemanjem zdravil.
- Pol ure pred meritvijo ne jejte, ne pijte kave ali alkohola in ne kadite.
- Pripravite si pisalo in dnevnik meritev, da boste meritve zapisali.

Med meritvijo

- Ko si krvni tlak merite prvič, ga izmerite na obeh rokah. Kasneje si ga vedno merite na roki, na kateri je višji.
- Krvni tlak si izmerite sede, v udobnem, sproščnem položaju, z naslonjenim hrbtom.
- Stopala naj počivajo na tleh, nogi ne smeta biti prekrižani.
- Nadlaket, na kateri boste merili krvni tlak, mora biti razgaljena. Namestite manšeto okrog nadlakti, tako da je pod njo prostora za en prst, spodnji rob manšete pa naj bo približno 2 cm nad komolčno kotanjo.
- Nadlaket z manšeto mora biti sproščena, naslonjena na mizo ali naslon stola in v višini srca.
- Ko ste pripravljeni na meritev, se najprej 3 do 5 minut mirno sproščajte, nato pritisnite tipko za začetek.
- Med meritvijo ne govorite, ne poslušajte sogovornika ali radia, ne glejte televizije.
- Minuto do dve po prvi meritvi še enkrat izmerite krvni tlak, da bi preverili natančnost meritve. Če je krvni tlak opazno višji ali se meritvi precej razlikujeta, si ga izmerite še tretjič.

Po meritvi

- Takoj po meritvi si zapišite datum in čas meritve, vrednost krvnega tlaka (sistoličnega in diastoličnega) in srčnega utripa ter morebitne posebnosti.

Vpišite vrednosti krvnih maščob.

Ciljna vrednost holesterola LDL _____

datum	skupni holesterol (mmol/l)	holesterol LDL (mmol/l)	trigliceridi (mmol/l)	holesterol HDL (mmol/l)
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Vpišite vrednosti krvnega sladkorja.

datum	vrednost krvnega sladkorja (mmol/l)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Priporočene vrednosti krvnega tlaka

merjene v ordinaciji	manj kot 140/90 mm Hg manj kot 130/80 mm Hg (če bolnik zdravljenje dobro prenaša)
merjene doma	manj kot 135/85 mm Hg

Priporočene vrednosti krvnih maščob

Bolniki z majhno srčno-žilno ogroženostjo

skupni holesterol	manj kot 5 mmol/l
holesterol LDL	manj kot 3 mmol/l
trigliceridi	manj kot 1,7 mmol/l
holesterol HDL	več kot 1 mmol/l (moški) več kot 1,3 mmol/l (ženske)

Bolniki z zmerno srčno-žilno ogroženostjo (npr. mladi bolniki, ki imajo sladkorno bolezen manj kot 10 let in so brez drugih dejavnikov tveganja)

holesterol LDL	manj kot 2,6 mmol/l
----------------	----------------------------

Bolniki z veliko srčno-žilno ogroženostjo (npr. bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 brez prizadetosti tarčnih organov, bolniki z zmerno ledvično boleznijo ali z zelo izraženim posameznim dejavnikom tveganja, še posebej s skupnim holesterolom > 8 mmol/l, LDL > 4,9 mmol/l ali krvnim tlakom \geq 180/110 mm Hg)

holesterol LDL	manj kot 1,8 mmol/l oziroma 50-odstotno znižanje glede na začetno vrednost
----------------	--

Bolniki z zelo veliko srčno-žilno ogroženostjo (npr. bolniki s srčno-žilno boleznijo, s sladkorno boleznijo tipa 2 in prizadetostjo tarčnih organov ali z dodatnimi dejavniki tveganja, s hudo ledvično boleznijo)

holesterol LDL	manj kot 1,4 mmol/l oziroma 50-odstotno znižanje glede na začetno vrednost
----------------	--

Normalne vrednosti krvnega sladkorja

na tešče	6 mmol/l ali manj
----------	--------------------------

Kako si pravilno izmerite krvni tlak,
si lahko ogledate v videu.
Prenesite ga TUKAJ



Več koristnih informacij,
strokovnih nasvetov in
preventivnih ukrepov, ki vam
bodo v pomoč pri skrbi za zdravje,
poiščite na spletni strani
www.zakajtibijesrce.si ali
ezdravje.com/srce.

