

Moj dnevnik

KRVNOG PRITISKA



Saveti kako da najbolje vodite dnevnik Vašeg krvnog pritiska:

- Uvek merite krvni pritisak u isto vreme
- Napravite minimum dva uzastopna merenja
- Notirajte sva merenja i njihova vremena
- Pre merenja ne konzumirati hranu i piće, udobno se smestiti i postaviti manžetnu na nadlakticu da lepo prijanja direktno na kožu

DATUM	JUTRO			VEČE		
	Vreme merenja	Merenje 1	Merenje 2	Vreme merenja	Merenje 1	Merenje 2

PRAVILNO MERENJE KRVNOG PRITISKA

Ne pušiti, ne vežbati, ne piti napitke sa kofeinom i alkohol najmanje 30 min pre merenja.

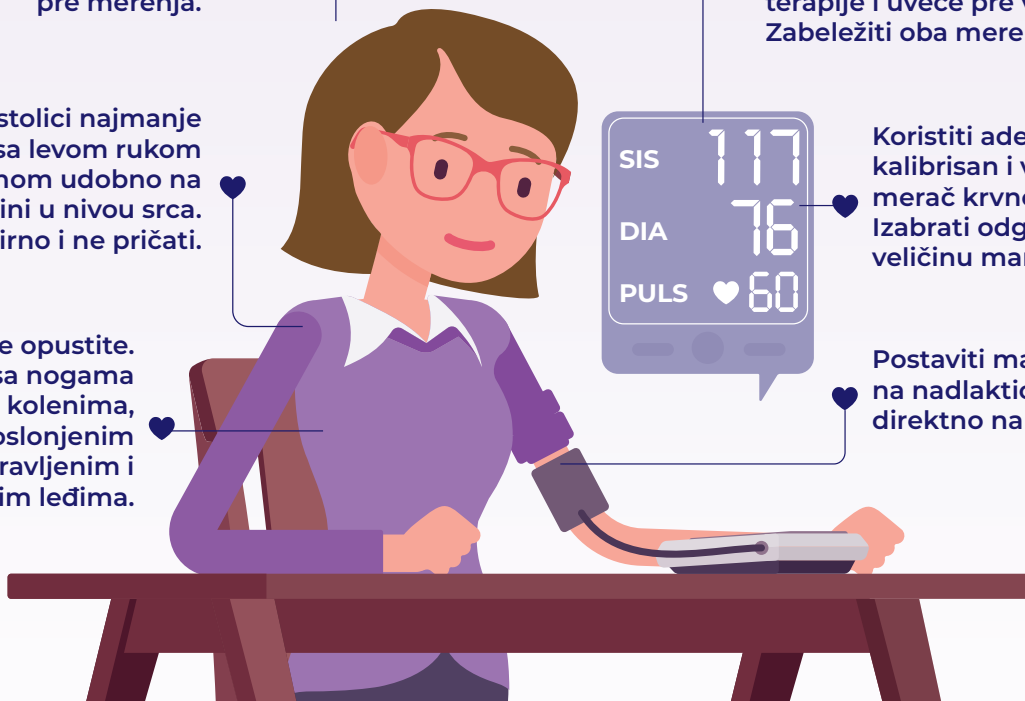
Odmoriti na stolici najmanje 5 minuta sa levom rukom oslonjenom udobno na ravnoj površini u nivou srca. Sedeti mirno i ne pričati.

Pre merenja se opustite. Sedite mirno sa nogama savijenim u kolenima, stopalima oslonjenim na pod, ispravljenim i naslonjenim leđima.

Napraviti dva uzastopna merenja sa razmakom od 1 min, ujutru pre uzimanja terapije i uveče pre večere. Zabeležiti oba merenja.

Koristiti adekvatno kalibrisan i validiran merač krvnog pritiska. Izabrati odgovarajuću veličinu manžetne.

Postaviti manžetnu na nadlakticu direktno na kožu.



PREPORUČENE VREDNOSTI KRVNOG PRITISKA PREMA AHA SMERNICAMA



Sačekajte par minuta i ponovo izmerite krvni pritisak. Ukoliko je i dalje visok, odmah se obratite svom lekaru!

KATEGORIJE KRVNOG PRITISKA	SISTOLNI mmHg (gornja vrednost)		DIJASTOLNI mmHg (niži broj)
NORMALNI	< 120	i	< 80
POVIŠEN	120-129	i	< 80
VISOK KRVNI PRITISAK (HIPERTENZIJA) STADIJUM 1	130-139	ili	80-89
VISOK KRVNI PRITISAK (HIPERTENZIJA) STADIJUM 2	140 ILI VEĆI	ili	90 ILI VEĆI
HIPERTENZIVNA KRIZA (konsultovati lekara odmah)	VIŠI OD 180	i/ili	VIŠI OD 120

SIS – sistolni krvni pritisak; DIA – dijastolni krvni pritisak

Materijal je namenjen za edukaciju opšte javnosti. Izrađen je u skladu sa važećim smernicama Američkog Udruženja za Srce.