Dzienniczek serca

Ciśnienie, puls i wyniki badań na 4 tygodnie



Imię i nazwisko: _____ **Ciśnieniomierz:** _____ **Mierzę na ręce: lewej / prawej** _____

Jak mierzyć ciśnienie w domu

WEDŁUG ZALECEŃ PTNT 2019 I ESH 2021

1. **Automatyczny ciśnieniomierz z mankietem na ramię**, z walidacją (sprawdzoną dokładnością).
2. **30 minut przed pomiarem** bez kawy, papierosa, jedzenia i ćwiczeń.
3. **Rano i wieczorem, o stałych porach**, przed lekami i przed jedzeniem.
4. Cichy pokój o przyjemnej temperaturze, **5 minut odpoczynku** na siedząco.
5. **Plecy oparte**, nogi nieskrzyżowane, stopy na podłodze, bez rozmowy.
6. Ramię odkryte, oparte na stole, **mankiet na wysokości serca**.
7. **2 pomiary jeden po drugim**, w odstępie od 1 do kilku minut. Zapisz oba.
8. Przed wizytą **6 do 7 dni z rzędu** (co najmniej 3). Średnią liczy się bez pierwszego dnia.

Mierz na ręce, na której lekarz zmierzył wyższe ciśnienie. Wyniki zabierz na wizytę: według PTNT pomiary domowe nie służą do samodzielnej zmiany leczenia. Miejsca jest na 28 dni, jeśli lekarz zaleci dłuższe pomiary.

Moje pomiary

1. i 2. pomiar · SYS: ciśnienie skurczowe (górna liczba) · DIA: rozkurczowe (dolna) · puls na minutę

Dzień	Data	RANO					WIECZOREM					Uwagi
		1. SYS	1. DIA	2. SYS	2. DIA	Puls	1. SYS	1. DIA	2. SYS	2. DIA	Puls	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												

Wyniki badań na wizytę

Przepisz z wydruku z laboratorium. Normę przepisz z wyniku, tak jak podało ją laboratorium.

Wizyta (data, lekarz): _____

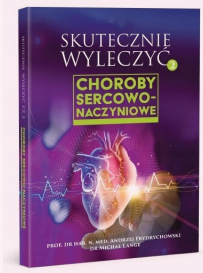
BADANIE	DATA	WYNIK	NORMA Z LABORATORIUM	UWAGI
LIPIDOGRAM				
Cholesterol całkowity				
Cholesterol LDL				
Cholesterol HDL				
Trójglicerydy				
INNE BADANIA				
Glukoza na czczo				
CRP białko C-reaktywne				
Homocysteina				
Witamina D 25(OH)D				
TSH				
Inne badanie: wpisz nazwę				

Pytania do lekarza

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Leki, które przyjmuję

Nazwa (także suplementy i zioła)	Jak przyjmuję	Od kiedy



Andrzej Frydrychowski, Michał Lange, „Skutecznie wyleczyć 2. Choroby sercowo-naczyniowe”

MediaCom Press, 271 stron. O autorach, ich kanale na YouTube i o tym, co jest w tomie o sercu, piszemy na blogu sklepu.

Zobacz książkę w sklepie uzdrowiskowespa.pl

Czytaj też na blogu: Herbata na ciśnienie oraz Prof. Andrzej Frydrychowski: książki i kanał

Dzienniczek nie zastępuje porady lekarza. Leków nie zmieniaj ani nie odstawiaj bez rozmowy z lekarzem.

Instrukcja pomiaru ze strony 1 według: Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, „Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym, 2019 rok”, Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce 2019, tom 5, nr 1, tabele I i II; Stergiou G.S. i wsp., „2021 European Society of Hypertension practice guidelines for office and out-of-office blood pressure measurement”, Journal of Hypertension 2021, DOI 10.1097/HJH.0000000000002843, ramki 4 i 6. Tabela badań ma puste pola: normy podaje laboratorium na wydruku wyniku. Wydanie: październik 2026, FHU FORTE Tomasz Garus, sklep UzdrowiskoweSPA.pl.