

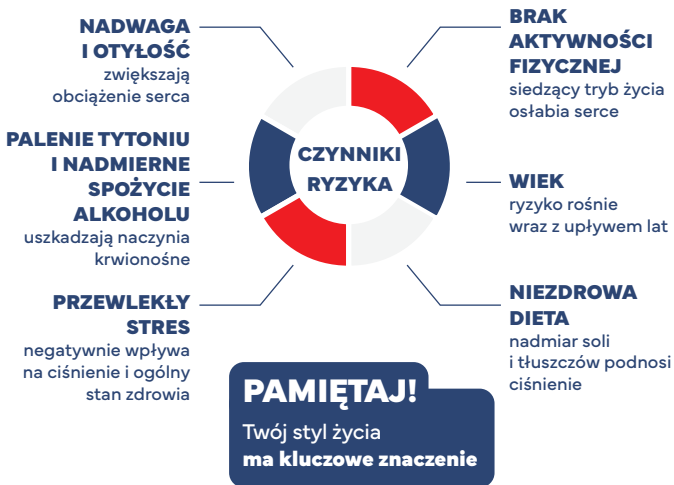
Dzienniczek **pomiarów ciśnienia** tętniczego we krwi



Nadciśnienie?

Nie czekaj.
Reaguj.





Ogranicz spożycie soli



Dbaj o codzienną aktywność fizyczną



Utrzymuj prawidłową masę ciała



Unikaj używek



Znajdź czas na odpoczynek i redukcję stresu



Dane pacjenta

Imię/imiona

Nazwisko

Data urodzenia

Adres zamieszkania

Prawidłowe wartości bez względu na wiek

ciśnienie optymalne: **poniżej 120/80** mm Hg

ciśnienie prawidłowe: **120-129/80-84** mm Hg

ciśnienie wysokie prawidłowe: **130-139/85-89** mm Hg

nadciśnienie tętnicze: **powyżej 140/90** mm Hg

Jak mierzyć ciśnienie krwi?




- 1 Ciśnienie krwi mierzymy za pomocą nadmuchiwanego mankietu, który umieszczamy **na lewym ramieniu lub lewym nadgarstku**.
- 2 Mankiet zakładamy bezpośrednio na rękę – **nie zakładamy na ubranie**.
- 3 Mankiet powinien znajdować się **na wysokości serca**.
- 4 Ręka, na której dokonujemy pomiaru powinna być **stabilnie podparta**.
- 5 **Wstrzymujemy się od picia kawy i palenia papierosów** co najmniej 30 minut przed pomiarem.

- Gdy odczytana wartość ciśnienia wskazuje, że jest ono podwyższone – poczekaj chwilę, odpręż się i powtórz badanie. Często drugi pomiar pokazuje normalne ciśnienie.
- Ważne jest systematyczne dokonywanie pomiarów – nie sugeruj się jednorazowym badaniem. Dokonuj pomiarów o tej samej porze i zapisuj w dzienniczku pomiaru ciśnienia.

Ponad

10 mln 

Polaków ma nadciśnienie

 z tego aż 1/3 (**3,3 mln**)
nie ma świadomości choroby.

20 mln

Polaków znajduje się w grupie ryzyka.

80%

przypadków nadciśnienia można
wykryć prostym pomiarem ciśnienia.

Nie czekaj – działaj!

Nawet jeden pomiar ciśnienia
może uratować zdrowie.

PAMIĘTAJ!

Nadciśnienie nie boli
i często nie daje objawów.



POLSKA POD CIŚNIENIEM



ZMIERZ CIŚNIENIE. WPISZ. WYGRAJ.

Konkurs trwa do 30.06.20206



1. Zbadaj ciśnienie
2. Dodaj wynik online
3. Wygraj ciśnieniomierz

Szczegóły na:
zikedlazedrowia.org

ZIKO dla *zdrowia*
Fundacja

**Nadciśnienie
nie boli
—
dlatego jest
tak groźne.**



Więcej informacji i porad
znajdziesz na stronie:
www.zikodlazdrowia.org