

SĂNĂTATEA DUMNEAVOASTRĂ CONTEAZĂ

JURNALUL DE MONITORIZARE

A TENSIUNII ARTERIALE



**Verifică și Controlează!
Previne!**



Numele și prenumele dumneavoastră

Numele și prenumele medicului de familie

Data consultației

Valorile tensiunii arteriale măsurate în cabinetul medicului dumneavoastră*

Valoarea optimă a tensiunii arteriale*

Medicamentele prescrise*

ADMINISTRAREA
MEDICAMENTELOR ȘI DOZA

MEDICAMENT	Dimineață	Prânz	Seară

* aceste informații vor fi completate de către medicul dvs de familie

IMPORTANȚA MONITORIZĂRII TENSIUNII ARTERIALE LA DOMICIULIU

Monitorizarea tensiunii arteriale la domiciliu are mai multe beneficii.

- **Diagnosticarea timpurie a hipertensiunii arteriale**

Dacă aveți tensiune arterială normal-crescută sau boli asociate, care pot provoca complicații cardiovasculare (de exemplu, diabet sau boală renală), medicul dumneavoastră poate diagnostica hipertensiunea arterială mai repede, cu ajutorul măsurărilor pe care dumneavoastră le realizați la domiciliu față de măsurătorile realizate doar la cabinet, în cadrul vizitelor la medic.

- **Îmbunătățirea controlului tensiunii arteriale crescute**

Monitorizarea tensiunii arteriale la domiciliu îmbunătățește controlul bolii și atingerea valorilor țintă.

De asemenea, vă permite să deveniți mai responsabil pentru sănătatea dvs. și mai conștient de importanța controlului tensiunii arteriale cu o dietă adecvată, activitate fizică și medicație.

- **Prevenirea complicațiilor hipertensiunii arteriale**

(infarct miocardic, accident vascular cerebral, insuficiență cardiacă)

TENSIUNEA ARTERIALĂ MĂSURATĂ LA DOMICILIU DIFERĂ DE CEA MĂSURATĂ LA CABINETUL MEDICULUI?

MĂSURAREA TENSIUNII ARTERIALE	Tensiunea arterială sistolică (mm Hg)		Tensiunea arterială diastolică (mm Hg)
în cabinetul medicului	≥ 140	și/sau	≥ 90
la domiciliu	≥ 135	și/sau	≥ 85

Conform Ghidurilor europene 2021 pentru monitorizarea tensiunii arteriale la domiciliu, dacă media măsurărilor este $\geq 135/85$ mmHg sau mai mare poate indica că aveți hipertensiune.

Măsurarea TA la domiciliu reprezintă media tuturor măsurărilor efectuate timp de cel puțin 3 zile și, de preferință, timp de 7 zile consecutive. Când măsurați TA la domiciliu, este important să măsurați corect tensiunea arterială, deoarece micile inexactități pot avea consecințe, cum ar fi un tratament neadecvat.

Tensiunea arterială se modifică pe tot parcursul zilei. Dimineața, valorile sunt de obicei puțin mai mari decât în restul zilei.

Adresați-vă medicului dumneavoastră dacă tensiunea arterială crește anormal sau constant.

Măsurați tensiunea arterială la aceeași oră în fiecare zi.

Măsurați tensiunea arterială de două ori pe zi - dimineața înainte de a lua medicamentele și seara.

CUM SĂ MĂSURAȚI CORECT TENSIUNEA ARTERIALĂ LA DOMICILIU

Înainte de măsurarea tensiunii arteriale

- Alegeți un loc liniștit pentru măsurarea tensiunii arteriale.
- Nu vă măsurați tensiunea arterială imediat după ce v-ați trezit dimineața.
- Măsurați tensiunea arterială după ce v-ați făcut nevoile și înainte de a face orice exercițiu fizic, de a servi micul dejun sau de a vă administra medicația.
- Evitați să mâncați, să beți cafea sau alcool și să fumați cu 30 de minute înainte de măsurare.
- Pregătiți un jurnal și un pix pentru a vă nota valorile tensionale.

În timp ce vă măsurați tensiunea arterială

- Măsurați tensiunea arterială într-o poziție confortabilă și relaxată, cu spatele sprijinit de spătarul unui scaun.
- Așezați-vă tălpile pe podea. Nu vă încrucișați picioarele sau gleznelor.
- Așezați manșeta la nivelul brațului direct pe piele.
- Ajustați manșeta în jurul brațului, lăsând suficient spațiu pentru a găzdui un deget sub manșetă. Marginea inferioară a manșetei ar trebui să fie la aproximativ doi centimetri deasupra cotului. Așezați-vă brațul într-un mod relaxat pe o masă sau pe cotiera scaunului, astfel încât să fie la același nivel cu inima.

- Când totul este pregătit, așteptați încă 3 până la 5 minute pentru a vă relaxa, apoi apăsați butonul Start.
- În timpul măsurării nu vorbiți, nu ascultați radio și nu vă uitați la televizor.
- Măsurați din nou tensiunea arterială la un minut sau două după prima măsurare pentru a verifica acuratețea măsurătorii.

După măsurarea tensiunii arteriale

- Imediat după măsurare, notați data și ora măsurării, valoarea tensiunii arteriale sistolice (valoarea formată din trei cifre) și valoarea tensiunii arteriale diastolice (valoarea formată din două cifre) și specificul frecvenței cardiace - pulsul, dacă tensiometrul utilizat afișează această valoare.

Măsurați în mod regulat tensiunea arterială și notați valorile TA și ale frecvenței cardiace - pulsul.

DIMINEAȚĂ

[illegible]

Valoarea medie a tensiunii arteriale la domiciliu $\geq 135 / 85 \text{ mmHg}$ indică **hipertensiunea arterială**.

SEARĂ

[illegible]

Măsurați în mod regulat tensiunea arterială și notați valorile TA și ale frecvenței cardiace - pulsul.

DIMINEAȚĂ

[illegible]

Valoarea medie a tensiunii arteriale la domiciliu **$\geq 135 / 85 \text{ mmHg}$** indică **hipertensiunea arterială**.

SEARĂ

[illegible]

Măsurați în mod regulat tensiunea arterială și notați valorile TA și ale frecvenței cardiace - pulsul.

DIMINEAȚĂ

[illegible]

Valoarea medie a tensiunii arteriale la domiciliu $\geq 135 / 85 \text{ mmHg}$ indică **hipertensiunea arterială**.

SEARĂ

[illegible]

Măsurați în mod regulat tensiunea arterială și notați valorile TA și ale frecvenței cardiace - pulsul.

DIMINEAȚĂ

[illegible]

Valoarea medie a tensiunii arteriale la domiciliu **$\geq 135 / 85 \text{ mmHg}$** indică **hipertensiunea arterială**.

SEARĂ

[illegible]

Măsurați în mod regulat tensiunea arterială și notați valorile TA și ale frecvenței cardiace - pulsul.

DIMINEAȚĂ

[illegible]

Valoarea medie a tensiunii arteriale la domiciliu $\geq 135 / 85 \text{ mmHg}$ indică **hipertensiunea arterială**.

SEARĂ

[illegible]

[illegible]

Valoarea medie a tensiunii arteriale la domiciliu **$\geq 135 / 85 \text{ mmHg}$** indică **hipertensiunea arterială**.

SEARĂ

[illegible]

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ



Mai multe informații despre
măsurarea corectă a tensiunii arteriale
la domiciliu le găsiți aici.
Scanati codul QR pentru a vizualiza
videoclipul:

**„Cum să vă măsurați corect
tensiunea arterială la domiciliu.”**



Material realizat cu sprijinul Asociației Medicilor
de familie București. Material realizat în scop
informativ. Pentru informații detaliate, vă rugăm
să contactați medicul de familie.



KRKA ROMANIA SRL

Splaiul Independenței, nr 319, București

Tel. 021 310 66 05/021 310 66 06

Fax. 031 1000 703

www.krka.ro