



-em naplója

teva

Név:

Lakcím:

Gyógyszerérzékenység:

Kezelőorvos neve:

Kezelőorvos telefonszáma:

TAJ szám:

Hozzá tartozóm neve:

Telefonszáma:

Rendszeresen szedett gyógyszereim

Reggel Délben Este

Reggel Délben Este

Reggel Délben Este

Reggel Délben Este

Reggel Délben Este

Reggel Délben Este

Reggel Délben Este

Reggel Délben Este

Reggel Délben Este

A magas vérnyomás károsítja ereit^{1,3}

- A magas vérnyomás stroke-ot és szívinfarktust okozhat.
- Amennyiben a koleszterin szintje is magas, a stroke és a szívinfartus esélye megsokszorozódik.
- A cukorbetegség olyan szív- és érrendszeri rizikót jelent, mintha már átesett volna egy szívinfarktuson.

**LEGYEN PARTNER EGÉSZSÉGE MEGŐRZÉSÉBEN,
SZEDJE RENDSZERESEN GYÓGYSZEREIT!**

**KÖVESSE KEZELŐORVOSA UTASÍTÁSAIT,
HOGY ELKERÜLHESSE A STROKE
ÉS SZÍVINFARTUS BEKÖVETKEZÉSÉT!**



Három számmal írjuk le:¹



1 Első szám:

Szisztolés vérnyomás (Hgmm)

A szív összehúzódása (szívdobbanás) alatti nyomás az ütőerekben.

2 Második szám:

Diasztolés vérnyomás (Hgmm)

A szív elernyedése alatti (szívdobbanások közötti) nyomás az ütőerekben.





3 Harmadik szám:

Pulzus

A szívverések száma egy perc alatt



Vérnyomás és vércukor határértékek:^{3,4}

 OPTIMÁLIS	120 alatt 80 alatt
 NORMÁLIS	120-129 között 80-84 között
 EMELKEDETT NORMÁLIS	130-139 között 85-89 között
 MAGAS	140 vagy felette 90 vagy felette



Éhomi vércukor : 3.9 - 5.9 mmol/l

Figyeljen az alábbiakra, hogy az otthon mért vérnyomásértékek pontosak legyenek!^{1,2}

-  **Csak pontos eszközt válasszon!**
Kérje szakember segítségét a vérnyomásmérő kiválasztásához!
-  **Vérnyomásmérés előtt:**
A mérés előtti 30 percben kerülje a dohányozást, a koffeines italok fogyasztását, és ne végezzen fokozott erőfeszítést!
Pihenjen a mérés előtt legalább 5 percet!
-  **Üljön helyesen!**
Támlás székre üljön egyenesen! Lábait tartsa a földön, ne keresztezze azokat, a karját tegye egy asztalra kényelmesen szívmagasságba!
-  **Helyezze a vérnyomásmérő mandzsettáját a könyökhajlat felett a bal felkarjára!**
Ellenőrizze, hogy a mandzsetta jól illeszkedik-e!
-  **Mérje meg vérnyomását reggel a gyógyszer bevétele előtt, és este lefekvés előtt!**
Mindkét alkalommal végezzen legalább két mérést egymás után néhány perc különbséggel!
-  **Rögzítse a mért értékeket!**
Írja be az értékeket a vérnyomásnaplóba!
-  **Hozza magával a vérnyomásnaplót a legközelebbi rendelésre!**



Bővebb információért, gyakorlati tanácsokért keresse fel a www.teva.hu/betegeknek/ oldalunkat!



A fenti információ tájékoztató jellegű és nem minősül diagnózisnak, kezelési előírásnak. A beteggel történő egyeztetést követően az egészségügyi szakember hozza meg a megfelelő kezeléssel a döntést.

Referenciák:

1. *A vérnyomómérés menete és eszköze, Magyar Hypertonia Társaság Betegtájékoztató Magyar Hypertonia Társaság - laikus On-line (doki.net)*
2. *Vérnyomás önellenőrzés VERNYOMAS ONELL ARCULAT kek.qxd (antsz.hu)*
3. *Farsang Cs, Járai M., MHT Szakmai irányelve: A hypertoniabetegség ellátásának irányelvei. Hypertonia és Nephrologia, 2018;22(SUPPL.5):S1-S36*
4. *Egészségügyi szakmai irányelv - A diabetes mellitus kórismézéséről, a cukorbetegség antihyperglykaemiás kezeléséről és gondozásáról felnőttkorban (2023. augusztus)*