KVANTUM TIM

rossmax
just a heartbeat away

prevencija • praćenje • terapija

Dnevnik mjerenja krvnog tlaka

ŠTO JE KRVNI TLAK?

*Krvni tlak je pritisak krvi na stijenke krvnih žila nastao radom srca. Pri izbacivanju krvi iz srca, tlak se povisuje, dok se kod ulijevanja krvi u srce tlak snižava. Stoga mjerimo gornji tlak - **sistolički** i donji tlak - **dijastolički**. Mjerna jedinica za tlak je mmHg i čita se kao milimetara stupca žive.*

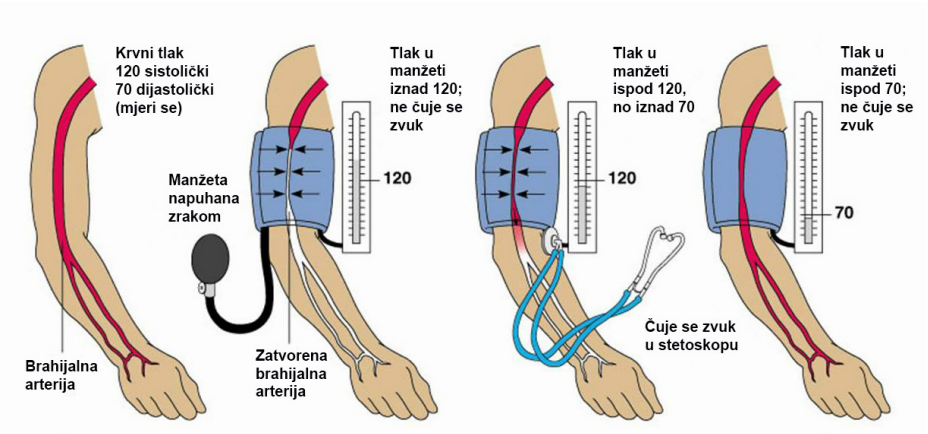
*Krvni tlak je podložan promjenama te ovisi o dobu dana, položaju tijela, konzumiranoj hrani i piću te psihičkom stresu. **Normalni krvni krvni tlak** iznosi prosječno 120/80 mmHg do 140/90 mmHg.*

*Kod **niskog tlaka**, odnosno **hipotenzije**, vrijednosti krvnog tlaka iznose ispod 110/60 mmHg. Simptomi hipotenzije su slabost, umor, vrtoglavica, loša koncentracija, gubitak ravnoteže, zamućenje vida i mučnina. U većini slučajeva niski tlak ne predstavlja ozbiljan problem, no ukoliko se simptomi hipotenzije učestalije javljaju potrebno je obratiti se liječniku.*

***Visoki tlak** ili **arterijska hipertenzija** označava stalno povišeni tlak iznad 140/90 mmHg. Simptomi hipertenzije su umor, glavobolja, smetenost, zamućenje vida, mučnina i povraćanje, bolovi u prsima, anksioznost, pretjerano znojenje, blijedilo kože ili crvenilo lica. Preporuke osobama koje boluju od hipertenzije su: smanjenje tjelesne težine ukoliko je osoba pretila, redovito vježbanje, smanjenje unosa soli, smanjenje unosa alkohola te prestanak pušenja.*

KAKO MJERITI KRVNI TLAK?

- *Tlak bi se trebao mjeriti uvijek u isto vrijeme, najbolje prije jela dok je osoba smirena.*
- *Ne preporuča se konzumacija kofeina, alkohola ili duhanskih proizvoda 30 - 60 minuta prije početka mjerenja tlaka.*
- *Za vrijeme mjerenja tlaka osoba treba sjediti u opuštenom položaju, ne kretati se i ne govoriti.*
- *Mjerite mažetom koja odgovara obsegu nadlaktice te ju namjestite na golu nadlakticu u visini srca.*
- *Preporuča se redovito servisiranje tlakomjera (svake 2 godine) u ovlaštenom servisu. Svoje tlakomjere možete servisirati u Kvantum-timu!*
- *Bilježite i zapisujte vrijednosti u dnevnik mjerenja krvnog tlaka.*



Izvor slike: 2003 Pearson Education, Inc., Benjamin Cummings

MJERENJE TLAKA MEHANIČKIM TLAKOMJEROM:

1. Postavite manšetu oko nadlaktice, ne prejako, toliko da ispod nje možete staviti vršak prsta. Budite sigurni da je donji rub manžete 2,5 cm iznad lakatne jame.

2. Stavite stetoskop u uši (gumeni dijelovi koji ulaze u uši su usmjereni prema naprijed).

3. Postavite membranu stetoskopa na unutarnju stranu lakta - u lakatnu jamu.

4. Brzo napušite manžetu koja je već postavljena na nadlaktici stišćući gumenu pumpicu i to za 30 do 40 jedinica iznad zadnje izmjerene vrijednosti sistoličkog tlaka. Ne napuhujte manšetu polako, jer možete dobiti lažne vrijednosti.

5. Polagano otpuštajte ventil, po 2 do 3 milimetra u sekundi. Nemojte ga otpuštati prebrzo, jer nećete moći odrediti pravu vrijednost.

6. Kako polako ispuhujete manžetu otpuštajući ventil, nakon tišine, u jednom trenutku čuti ćete kucanje srca. Pažljivo slušajte pojavu prvog tona i pročitajte vrijednost u tom trenutku. Ta vrijednost je vrijednost sistoličkog tlaka.

7. Nastavite jednakom brzinom otpuštati ventil, slušajući kucanje srca. Koncentrirajte se na trenutak kada se kucanje više ne čuje i pročitajte vrijednost u tom trenutku. Ta vrijednost je vrijednost dijastoličkog tlaka.

8. Zapišite izmjerene vrijednosti, prvo sistolički, a potom dijastolički tlak. (npr. 120/80)

9. Ako želite ponoviti mjerenje, pričekajte 2-3 minute prije ponovnog napuhavanja manžete.

MJERENJE TLAKA AUTOMATSKIM TLAKOMJEROM:

1. Postavite manžetu oko nadlaktice, ne prejako, toliko da ispod nje možete staviti vršak prsta. Budite sigurni da je donji rub manžete 2,5 cm iznad lakatne jame.

2. Uključite uređaj. Manžeta će se početi napuhavati nakon pritiska na odgovarajuću tipku. Ako se radi o poluautomatskom modelu, manžetu ćete napuhati uz pomoć gumene pumpice. Nakon što je manžeta napuhana, automatski mehanizam će polako smanjivati pritisak.

4. Kako se manžeta se polagano prazni, vi promatrajte ekran kako biste očitali vrijednosti tlaka. Na ekranu se na kraju mjerenja ispisuju obje vrijednost, i sistolički i dijastolički tlak.

5. Zapišite izmjerene vrijednosti, prvo sistolički, a potom dijastolički tlak (npr. 120/80).

6. Pritisnite tipku za potpuno ispuštanje zraka iz manžete.

7. Ako želite ponoviti mjerenje, pričekajte 2-3 minuta prije ponovnog napuhavanja manžete.

(Izvor: plivazdravlje.hr)

Ime: _____ Dob: _____ Težina: _____

TJEDAN 1

		Jutro	Navečer
1	DATUM:		
2	DATUM:		
3	DATUM:		
4	DATUM:		
5	DATUM:		
6	DATUM:		
7	DATUM:		

TJEDAN 2

		Jutro	Navečer
1	DATUM:		
2	DATUM:		
3	DATUM:		
4	DATUM:		
5	DATUM:		
6	DATUM:		
7	DATUM:		

Ime: _____ Dob: _____ Težina: _____

TJEDAN 3

	Jutro	Navečer
1 DATUM:		
2 DATUM:		
3 DATUM:		
4 DATUM:		
5 DATUM:		
6 DATUM:		
7 DATUM:		

TJEDAN 4

	Jutro	Navečer
1 DATUM:		
2 DATUM:		
3 DATUM:		
4 DATUM:		
5 DATUM:		
6 DATUM:		
7 DATUM:		

Ime: _____ Dob: _____ Težina: _____

TJEDAN 5

		Jutro	Navečer
1	DATUM:		
2	DATUM:		
3	DATUM:		
4	DATUM:		
5	DATUM:		
6	DATUM:		
7	DATUM:		

TJEDAN 6

		Jutro	Navečer
1	DATUM:		
2	DATUM:		
3	DATUM:		
4	DATUM:		
5	DATUM:		
6	DATUM:		
7	DATUM:		

KVANTUM-TIM d.o.o.
Voćarska 6a,
10437 Rakitje

Tel: +385 (0)1 363 7453
Fax: +385 (0)1 363 7581
Web: www.kvantum-tim.hr
E-mail: kvantum-tim@zg.htnet.hr

Rossmax Swiss GmbH
Widnauerstrasse 1, 9435
Heerbrugg Switzerland

Tel: +41 71 747 11 93
Fax: +41 71 747 11 92
Web: www.rossmaxhealth.com E-mail: emea@rossmaxhealth.com