

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



DNEVNIK
meritev krvnega tlaka,
krvnih maščob in
krvnega sladkorja



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

V skrbi za vaše zdravje
Dnevnik meritev krvnega tlaka, krvnih maščob in krvnega sladkorja

Izdala in založila
Krka, d. d., Novo mesto

Tisk
Kočevski tisk, 2008

Naklada
20 000 izvodov

ISBN

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

Ime _____

Priimek _____

Ime in priimek
izbranega zdravnika _____

Telefonska številka
za naročanje _____



Zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik

ZDRAVILO	čas jemanja in predpisani odmerki		
	zjutraj	opoldne	zvečer

Navodila za pravilno merjenje krvnega tlaka doma

- *Krvni tlak si izmerite vsak dan ob istem času, najbolje zjutraj.*

Pred merjenjem

- *Pol ure prej ne jejte, ne kadite in ne pijte alkohola.*
- *Krvnega tlaka si ne merite po naporu ali po zaužitju zdravil.*
- *Opravite potrebo, saj tiščanje na vodo zvišuje krvni tlak.*
- *Vsaj 5 minut prej udobno počivajte.*

Med merjenjem

- *Bodite čim bolj sproščeni in ne govorite.*
- *Manšeto namestite na ustrezno mesto na nadlakti, vedno na isti roki.*
- *Manšeta naj bo v višini srca, ne glede na način merjenja.
Roka naj počiva podprta v udobnem položaju.*
- *Krvni tlak izmerite 2-krat zapored z nekajminutnim vmesnim presledkom, zlasti če so izmerjene vrednosti visoke. Upoštevajte le drugo meritev.*
- *Takoj po merjenju vpišite datum in čas meritve ter vrednost krvnega tlaka in frekvenco srčnega utripa.*

**Redno vpisujte vrednosti krvnega tlaka
in frekvenco srčnega utripa!**

Ciljna vrednost krvnega tlaka _____

[illegible]

**Redno vpisujte vrednosti krvnega tlaka
in frekvenco srčnega utripa!**

Ciljna vrednost krvnega tlaka _____

[illegible]

Vpisujte vrednosti krvnih maščob!

datum	skupni holesterol	holesterol LDL	trigliceridi	holesterol HDL

Vpisujte vrednosti krvnega sladkorja!

datum	vrednost krvnega sladkorja

Več lahko preberete v knjižicah iz zbirke
V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE:

- Visok krvni tlak – arterijska hipertenzija
- Vprašanja in odgovori o krvnem tlaku
- Ledvice in zvišan krvni tlak
- Nevarnosti za srce in žilje
- Ali imate povečan holesterol?
- Srčno popuščanje
- Periferna arterijska bolezen nog
- Presnovni sindrom
- Zdrava prehrana pri zvišanem holesterolu

Knjižice **V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE**
lahko dobite pri vašem izbranem zdravniku
ali pa jih poiščete na www.krka.si/zdravje.

Več informacij o visokem krvnem tlaku in
ostalih nevarnostih za srce in žilje dobite
na www.ezdravje.com/srce.

Priporočene vrednosti krvnega tlaka

merjene v ordinaciji **manj kot 140/90 mm Hg**

*merjene doma
(samomeritve)* **manj kot 135/85 mm Hg**

*za sladkorne bolnike,
bolnike z ledvičnimi
obolenji ali
možganskožilno
bolezni in za bolnike
s srčnim infarktom* **manj kot 130/80 mm Hg**

*za bolnike, ki s sečem
izločajo več kot 1 g
beljakovin na dan* **manj kot 120/80 mm Hg**

Zaželene vrednosti krvnih maščob

skupni holesterol **manj kot 5 mmol/l**

holesterol LDL **manj kot 3 mmol/l**

trigliceridi **manj kot 1,7 mmol/l**

holesterol HDL **več kot 1 mmol/l (moški)
več kot 1,2 mmol/l (ženske)**

*Pri bolnikih s srčno-žilno ali sladkorno boleznijo ali pri
bolnikih z izrazito zvišanimi vrednostmi krvnih maščob so
zaželene vrednosti nižje:*

skupni holesterol **manj kot 4 mmol/l**

holesterol LDL **manj kot 2 mmol/l**

Normalna koncentracija glukoze v krvi

na tešče **6 mmol/l ali manj**



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si