ELLEMEDICA
Centrum Medyczne · ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 15 lok. U10, 05-600 Grójec · +48 602 862 852 · ellemedica.pl

Dzienniczek samokontroli ciśnienia tętniczego (RR)

Druk do monitorowania ciśnienia tętniczego w nadciśnieniu ciążowym. Pomiary wykonuj na spoczynku, w pozycji siedzącej, po 5 minutach odpoczynku, na tym samym ramieniu. Zabierz wypełniony dzienniczek na wizytę kontrolną.

Wskazówki do pomiaru:

- mierz 2× dziennie — rano i wieczorem, o stałych porach
- przed pomiarem 5 minut odpoczynku, bez kawy i wysiłku bezpośrednio przed
- pozycja siedząca, ramię podparte na wysokości serca, mankiet dobrany do obwodu ramienia
- zapisuj wartość skurczową / rozkurczową oraz tętno

Imię i nazwisko: ..... **Tydzień ciąży:** ..... **Miesiąc / rok:** .....

Data	Rano			Wieczorem			Uwagi (leki, objawy, samopoczucie)
	godz.	RR (mmHg)	tętno	godz.	RR (mmHg)	tętno	

Zgłoś się pilnie, jeśli ciśnienie wynosi ≥ 160/110 mmHg lub wystąpią: silny ból głowy, zaburzenia widzenia (mroczki, błyski), ból w nadbrzuszu, nagłe obrzęki twarzy i rąk, znaczne ograniczenie ruchów płodu.

Druk informacyjno-pomocniczy ELLEMEDICA. Progi i decyzje terapeutyczne ustala lekarz prowadzący. W razie niepokojących objawów skontaktuj się z poradnią lub zgłoś na izbę przyjęć.