

Tensoval®

**Дневник учета измерений
артериального давления**

Vérnyomás napló

Tansiyon Karnesi

Blood pressure diary



The World Health Organisation (WHO) and the International Society of Hypertension (ISH) have developed the following classification for blood pressure values:

Assessment	Systolic pressure	Diastolic pressure
Optimal	up to 120 mmHg	up to 80 mmHg
Normal	up to 130 mmHg	up to 85 mmHg
Normal limit values	130 – 139 mmHg	85 – 89 mmHg
Grade 1 hypertension	140 – 159 mmHg	90 – 99 mmHg
Grade 2 hypertension	160 – 179 mmHg	100 – 109 mmHg
Grade 3 hypertension	over 180 mmHg	over 110 mmHg

Фамилия · Vezetéknév · Soyadı · Nome:

Имя · Utónév · Adı · First name:

Дата рождения · Születési dátum · Doğum Tarihi · Date of birth:

Адрес · Cím · Adres · Address:

Врач · Orvos · Doktor · Doctor:

Лекарственные препараты · Gyógyszerek · İlaçlar · Drugs:

Десять золотых правил самостоятельного измерения артериального давления

1. До начала измерения выдержите паузу как минимум 5 минут. Даже работа за письменным столом повышает систолическое артериальное давление примерно на 6 мм рт. ст., а диастолическое - на 5 мм рт. ст.
2. Не пейте кофе и не курите в течение часа перед измерением.
3. Не измеряйте артериальное давление при сильном позыве к мочеиспусканию. Полный мочевой пузырь может привести к повышению артериального давления примерно на 10 мм рт.ст.
4. Измерение следует проводить на свободной от одежды руке, сидя в вертикальном положении.
5. При использовании тонометра на запястье следует во время измерения держать манжету на уровне сердца. При использовании тонометра для измерения артериального давления на плече манжета автоматически находится на руке на правильной высоте.
6. Во время измерения нельзя двигаться и говорить. Разговор повышает давление на 6 – 7 мм рт. ст.
7. Между двумя измерениями необходимо выдержать паузу не менее одной минуты для того, чтобы уменьшить давление на сосуды и подготовить их к очередному измерению.

-
8. Внесите результаты измерения в дневник учета измерений: в дневнике, наряду с результатами измерения артериального давления, всегда указывайте дату и время измерения, а также название и дозу принятого лекарственного препарата.
 9. Измеряйте артериальное давление регулярно. Даже если показатели улучшились, с целью контроля Вы должны продолжать регулярно измерять артериальное давление.
 10. Всегда измеряйте артериальное давление в одно и то же время. Поскольку у человека в течение дня регистрируется приблизительно 100 000 различных показателей артериального давления, единичные измерения не имеют значения. Только регулярное измерение в одно и то же время суток в течение продолжительного периода времени позволяет должным образом оценить артериальное давление.



Указания

Для каждого измерения запишите дату и время и занесите верхнее значение (систола) и нижнее значение (диастола) вместе с показателем пульса в дневник учета измерений.

Измерение артериального давления не заменяет ни терапии, ни регулярного контрольного обследования у врача. Никогда не изменяйте дозировку лекарств, установленную врачом.

A vérnyomásmérés 10 arany szabálya

1. A mérés előtt pihenjen kb. 5 percet. Még az irodai munka is megnöveli vérnyomásértéket a systolés érték esetén hozzávetőleg 6 mmHg-rel, a diastolés értéket pedig 5 mmHg-rel.
2. Ne dohányozzon, és ne fogyasszon kávé mérés előtt egy órával.
3. Ne mérje vérnyomását erős vizelési inger mellett. A megtelt húghólyag a vérnyomást kb. 10 mmHg-rel megnövelheti.
4. A mérést egyenesen ülve, fedetlen felkaron végezze el.
5. Csukló-vérnyomásmérő használata esetén méréskor a mandzsettát tartsa szívmagasságban. Felkari vérnyomásmérő esetén a mandzsetta automatikusan a megfelelő magasságban helyezkedik el.
6. A mérés közben ne beszéljen, és ne mozogjon. A beszéd az értékeket kb. 6-7 mmHg-rel növeli.
7. Két mérés között várjon legalább egy percet, hogy az erek és véredények az új mérés előtt felszabaduljanak a nyomás alól.
8. Az értékeket írja be a vérnyomásnaplóba. A mért értékeket mindig a bevett gyógyszerekkel, dátummal és időponttal együtt írja be a vérnyomásnaplóba.
9. Rendszeresen végezze el a mérést. Még ha javulnak is a mért értékek, azokat ellenőrzésképpen továbbra is ellenőrizze.

10. A mérést mindig azonos időpontban hajtsa végre. Mivel az embernek naponta kb. 100 000 különböző vérnyomásértéke van, egy-egy mérés nem bír döntő jelentőséggel. Csak hosszabb időn keresztül, azonos időpontban, rendszeresen elvégzett mérések által kap képet vérnyomásértékeiről.



Ajánlások a vérnyomás önálló méréséhez

Jegyezze fel minden egyes mérés dátumát és időpontját és írja be a vérnyomás naplóba a felső értéket (systolés) és az alsó értéket (diastolés) a pulzusszámmal együtt.

Az önálló vérnyomásmérés nem helyettesít sem terápiát sem rendszeres orvosi ellenőrző vizsgálatokat. A megadott gyógyszeradagolást önállóan semmiképpen nem szabad megváltoztatni.

Tansiyon ölçümü için 10 altın kural

1. Ölçümden önce yakl. 5 dakika dinlenin. Masa başında çalışmak dahi tansiyonun ortalama olarak yakl. 6 mmHg (sistolik) ve 5 mmHg (diastolik) çıkmasına neden olur.
2. Ölçümden bir saat öncesine kadar nikotin veya kahve alınmamalıdır.
3. Mesane aşırı dolu iken ölçüm yapılmamalıdır. Dolu bir mesane tansiyonun yakl. 10 mmHg artmasına neden olabilir.
4. Ölçüm çıplak üst kolda ve dik oturuş pozisyonunda yapılmalıdır.
5. Bilekten ölçüm yapan bir aleti kullandığınızda lütfen manşeti ölçüm sırasında kalbin hizasında tutun. Üst koldan ölçüm yapan bir alette, kola takılan manşet otomatik olarak doğru pozisyondadır.
6. Ölçüm esnasında konuşmayın ve hareket etmeyin. Konuşma, değerlerin yakl. 6 – 7 mmHg artmasına neden olur.
7. Yeni bir ölçüm öncesinde damarlardaki basıncın çıkması için iki ölçüm arasında en az bir dakika bekleyin.
8. Değerleri tansiyon karnesine kaydedin: Ölçülen değerleri daima alınan ilaçlarla birlikte olmak üzere, tarih ve saat bilgileri ile tansiyon karnesine kaydedin.
9. Düzenli olarak ölçüm yapın. Tansiyon değerleriniz iyileşse dahi, değerleri kontrol amaçlı olarak kendiniz takip etmelisiniz.

10. Daima aynı saatlerde ölçüm yapın. İnsandaki tansiyon değerleri değişkenlik gösterdiğinden ve günde yakl. 100.000 farklı tansiyon değeri mevcut olduğundan tek tek yapılan ölçümlerin pek geçerliliği yoktur. Tansiyon değerlerinin analizini sadece aynı saatlerde yapılan ve uzun bir dönemi kapsayan düzenli ölçümler sayesinde yapmak mümkündür.



Kendi kendine tansiyon ölçümü ile ilgili bilgiler

Her ölçüm için tarih ve saat bilgisini not edin ve büyük değeri (sistol) ve küçük değeri (diastol) nabız değeri ile birlikte tansiyon karnesine kaydedin.

Tansiyon ölçümü ne bir tedavinin ne de doktor tarafından yapılan düzenli kontrol muayenelerinin yerine geçer. Alınacak ilaçlar için belirlenen dozajlamalar kesinlikle keyfi olarak değiştirilmemelidir.

10 golden rules for self-measurement of blood pressure

1. Rest for approx. 5 minutes before measurement. Even deskwork increases blood pressure by an average of approx. 6 mmHg systolic and 5 mmHg diastolic.
2. Do not consume any nicotine or coffee up to one hour before measurement.
3. Do not measure when you have a strong urge to urinate. A full bladder can lead to an increase in blood pressure of approx. 10 mm Hg.
4. Take measurements from the naked upper arm while sitting upright.
5. In the case of using a wrist monitor, hold the cuff at heart level during the measuring procedure. The cuff of an upper arm monitor is automatically placed at the correct level of the arm.
6. Do not talk or move during the measuring procedure. Talking increases the values by approx. 6 – 7 mm Hg.
7. Wait at least one minute between two measurements, so that the vessels are relieved from pressure in preparation for a new measurement.
8. Enter values in the blood pressure diary: note down the measured values, together with any drugs taken, the date and time in your blood pressure diary.

-
9. Take measurements regularly. Even if your values have improved, you should continue to check them for monitoring purposes.
 10. Always take measurements at the same time of day. Because a person has approx. 100,000 different blood pressure values every day, individual measurements have no significance. Only regular measurements at the same time each day over a long period of time allows a meaningful evaluation of blood pressure values.

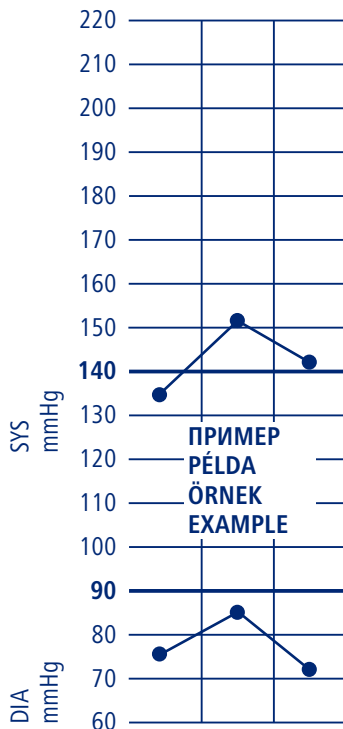


Notes

Take note of the date and time when a measurement is taken and enter the higher value (systole) and lower value (diastole), together with the pulse rate, into your blood pressure diary.

Measuring blood pressure does not replace treatment or regular check-ups by a physician. Under no circumstances may the prescribed dosage of medicines be altered without a doctor's approval.

Дата · Dátum · Tarih · Date	10.8	10.8	11.8
Время · Időpont · Saat · Time	8.00	18.15	7.45
SYS	135	152	142
DIA	76	85	72
Пульс · Pulzus · Nabız · Pulse	75	70	86
на дисплее · kijelzés · gösterilen · displayed		X	



Дата · Dátum · Tarih · Date

Время · Időpont · Saat · Time

SYS

DIA

Пульс · Pulzus · Nabız · Pulse



на дисплее · kijelzés · gösterilen · displayed

220

210

200

190

180

170

160

150

140

SYS
mmHg

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Дата · Dátum · Tarih · Date

Время · Időpont · Saat · Time

SYS

DIA

Пульс · Pulzus · Nabız · Pulse



на дисплее · kijelzés · gösterilen · displayed

220

210

200

190

180

170

160

150

140

SYS
mmHg

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Дата · Dátum · Tarih · Date

Время · Időpont · Saat · Time

SYS

DIA

Пульс · Pulzus · Nabız · Pulse



на дисплее · kijelzés · gösterilen · displayed

220

210

200

190

180

170

160

150

140

SYS
mmHg

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Дата · Dátum · Tarih · Date

Время · Időpont · Saat · Time

SYS

DIA

Пульс · Pulzus · Nabız · Pulse



на дисплее · kijelzés · gösterilen · displayed

220

210

200

190

180

170

160

150

140

130

120

110

100

90

80

70

60

SYS
mmHg

DIA
mmHg

Дата · Dátum · Tarih · Date

Время · Időpont · Saat · Time

SYS

DIA

Пульс · Pulzus · Nabız · Pulse



на дисплее · kijelzés · gösterilen · displayed

220

210

200

190

180

170

160

150

140

SYS
mmHg

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60

Дата · Dátum · Tarih · Date

Время · Időpont · Saat · Time

SYS

DIA

Пульс · Pulzus · Nabız · Pulse



на дисплее · kijelzés · gösterilen · displayed

220

210

200

190

180

170

160

150

140

SYS
mmHg

130

120

110

100

90

DIA
mmHg

80

70

60



PAUL HARTMANN AG · 89522 Heidenheim, Germany

GB – PAUL HARTMANN Ltd. · Heywood/Lancashire OL 10 2TT

HU – HARTMANN-RICO Hungária Kft. · 2051 Biatorbágy, Budapest

RU – PAUL HARTMANN 000 · 115114 Moskva

TR – PAUL HARTMANN Ltd. Sti. · 34746 Ataşehir, İstanbul

www.hartmann.info

www.tensoval.com

030 544/0 (0711)



helps healing.