



Jak wykonywać pomiary ciśnienia tętniczego przed wizytą u lekarza?



1. Pomiary należy wykonywać i zapisywać przez 7 dni przed wizytą.
2. Wykonuj pomiary ciśnienia tętniczego dwa razy dziennie wg wskazówek:

POMIARY PORANNE



Wykonuj je rano – po obudzeniu i rozpoczęciu codziennych aktywności.



Wykonaj **pierwszy pomiar** ciśnienia tętniczego i **zapisz** jego wynik.



Po 1 minucie wykonaj **drugi pomiar** ciśnienia tętniczego na tej samej ręce i **zapisz** jego wynik.



Jeżeli przyjmujesz **leki** na nadciśnienie tętnicze rano, to zażyj je **po wykonaniu pomiarów**.



Zjedz **śniadanie**.



Miłego dnia!

POMIARY WIECZORNE



Wykonuj je **wieczorem** – przed kolacją, ok. 12 godzin od porannych pomiarów.



Wykonaj **pierwszy pomiar** ciśnienia tętniczego i **zapisz** jego wynik.



Po 1 minucie wykonaj **drugi pomiar** ciśnienia tętniczego na tej samej ręce i **zapisz** jego wynik.



Jeżeli przyjmujesz **leki** na nadciśnienie tętnicze wieczorem, to zażyj je **po wykonaniu pomiarów**.



Zjedz **kolację**.



Dobrego wieczoru i spokojnej nocy!

