Minu ravimid

Ravim	Kogus	Hommik	Lõuna	Õhtu

Minu vererõhu eesmärkväärtus on ..... / .....

Kuidas mõõta vererõhku?

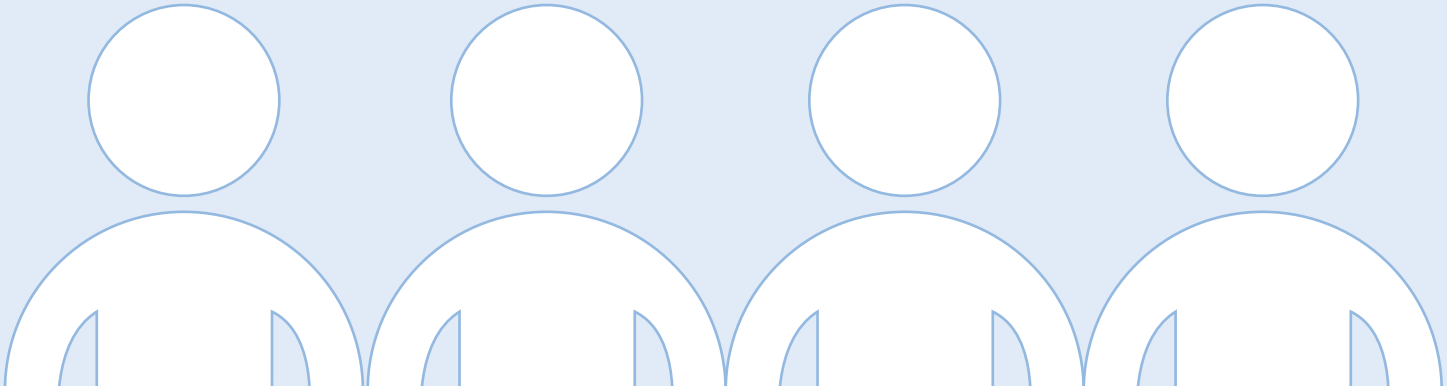
- Mõõtke vererõhku aparaadiga, mille mansett käib ümber õlavarre. Manseti laius peab katma vähemalt 2/3 õlavarre pikkusest.
- 30 minutit enne vererõhu mõõtmist ärge suitsetage. Ärge jooge kohvi, alkoholi ega energiajooki. Enne mõõtmist istuge viis minutit rahulikult.
- Mõõtke vererõhku esialgu mõlemal käel, sest mõõtmistulemused võivad olla erinevad. Edaspidi mõõtke kodus vererõhku sellel käel, millelt olete saanud kõrgemad vererõhu väärtused.
- Mõõtke vererõhku iga kord kolm korda järjest ja märkige päevikusse kolmest mõõtmisest kõige madalam tulemus.
- Päeviku jaoks mõõtke vererõhku kaks korda päevas: hommikul ja õhtul.
- Selleks et aru saada, kas vererõhk vajab ravimist, või kontrollida ravi efektiivsust, arvutage ühe nädala vältel mõõdetud 14 vererõhu keskmine väärtus – kui see jääb alla 135/85 mm Hg, siis on kõik korras ja arsti poole pöörduma ei pea.

Vererõhupäevik

EKAK
Esmatasandi Koolitus-arendus-keskus
Eesti Perearstide Selts

Vererõhupäevik

Kuupäev	Kellaaeg	Süstoolne/ diastoolne, mm Hg	Pulsisagedus minutis	Enesetunne

Kuupäev	Kellaaeg	Süstoolne/ diastoolne, mm Hg	Pulsisagedus minutis	Enesetunne

Kuupäev	Kellaaeg	Süstoolne/ diastoolne, mm Hg	Pulsisagedus minutis	Enesetunne