Pomiar ciśnienia w domu

Lista do planowych pomiarów u dorosłych, ciśnieniomierzem naramiennym. Korzystaj z instrukcji urządzenia i planu ustalonego z lekarzem.

Przed włączeniem urządzenia

☐ Przez ostatnie 30 minut: bez palenia, kofeiny, posiłku i wysiłku.

☐ Pęcherz opróżniony; telefon odłożony.

☐ Co najmniej 5 minut spokojnego odpoczynku w pozycji siedzącej.

☐ Plecy oparte, nogi nieskrzyżowane, stopy płasko na podłodze.

☐ Ręka podparta, środek mankietu na wysokości serca.

☐ Mankiet na nagim ramieniu, w miejscu wskazanym w instrukcji.

☐ Rozmiar mankietu odpowiada obwodowi ramienia i modelowi urządzenia.

Podczas serii

☐ Siedzę spokojnie, bez rozmowy i poruszania się.

☐ Przy pojedynczo uruchamianych pomiarach: drugi odczyt po 1 minucie.

☐ Przy automatycznej serii: postępuję według instrukcji i ustalonego planu.

☐ Zapisuję całą serię, także wyższe wyniki. Nie zmieniam samodzielnie leków.

Zapis tej serii

Data i godzina	Pomiar	Ciśnienie, mmHg	Puls, /min	Uwagi / komunikat
	1			
	2			

Mój plan uzgodniony z lekarzem

Ramię: _____ Pory pomiarów: _____

Dni / częstotliwość: _____

Termin omówienia wyników: _____

Kiedy potrzebna jest pomoc

Nagły silny ból w klatce piersiowej, nasilona duszność, opadanie kącika ust, nagłe zaburzenia mowy lub osłabienie jednej strony ciała: dzwoń pod 112 lub 999. Nie czekaj na kolejny odczyt.

Ciśnienie skurczowe powyżej 180 lub rozkurczowe powyżej 120 mmHg z bólem w klatce piersiowej lub plecach, dusznością, drętwieniem, osłabieniem, zaburzeniem widzenia lub mowy: dzwoń pod 112 lub 999. Bez objawów alarmowych: powtórz po co najmniej minucie. Jeśli nadal jest tak wysokie, niezwłocznie skontaktuj się z pomocą medyczną.

Źródła po polsku: ESC, pomiar domowy; NFZ, przygotowanie; NFZ, pomoc ratunkowa; NFZ, objawy udaru. Pełny schemat przygotowania: ESH (2025). Progi i powtórzenie przy bardzo wysokim wyniku: AHA (2025).

ProLife | Wersja redakcyjna do weryfikacji medycznej | 10.09.2026