

MJERENJE TLAKA

<i>Datum</i>	<i>Doba dana</i>	<i>Sistolitički tlak</i>	<i>Dijastolički tlak</i>	<i>Puls</i>
	<i>Jutro</i>			
	<i>Večer</i>			
	<i>Jutro</i>			
	<i>Večer</i>			
	<i>Jutro</i>			
	<i>Večer</i>			
	<i>Jutro</i>			
	<i>Večer</i>			
	<i>Jutro</i>			
	<i>Večer</i>			
	<i>Jutro</i>			
	<i>Večer</i>			
	<i>Jutro</i>			
	<i>Večer</i>			
	<i>Jutro</i>			
	<i>Večer</i>			
	<i>Jutro</i>			
	<i>Večer</i>			

*NAPOMENA

Kategorije	Sistolitički arterijski tlak (mmHg)	Dijastolički arterijski tlak (mmHg)
Optimalan	<120	<80
Normalan	120 - 129	80 - 84
Visoko normalan	130 - 139	85 - 89
Arterijska hipotenzija 1. stupnja	140 - 159	90 - 99
Arterijska hipotenzija 2. stupnja	160 - 179	100 - 109
Arterijska hipotenzija 3. stupnja	≥180	≥110
Izolirana sistolička hipertenzija	≥140	≥90

Opće upute za pravilno mjerenje krvnog tlaka:

- Budite opušteni, ravnih leđa, sa stopalima na podu. Sjedite mirno 3 - 5 minuta prije mjerenja, bez razgovora.
- Ne koristite kavu, alkohol ili duhanske proizvode bar pola sata prije mjerenja.
- Ako imate nagon na stolicu ili mokrenje, obavite to prije mjerenja.
- Zasučite visoko rukav majice, postavite ruku u razini srca i mirujte bez razgovora.
- Ako je izmjerena vrijednost neočekivano visoka, malo odmorite pa ponovite mjerenje. U obzir uzmite nižu vrijednost mjerenja.