

ZAŁĄCZNIK III

STOSOWANIE LEKÓW

Nazwa leku, dawka, dawkowanie

- zażywaj leki regularnie, zgodnie z rekomendacjami lekarza
- nie przerywaj zleconej terapii
- nie pomijaj dawek leku, nawet jeśli czujesz się dobrze
- nie bierz podwójnej dawki leku, kiedy pominiesz poprzednią
- każda przerwa w stosowaniu leków zmniejsza ich skuteczność
- jeśli czujesz się źle i uważasz, że jest to spowodowane zażywaniem lekiem, poproś o pomoc lekarza lub farmaceutę
- wszystkie leki popijaj wodą



- Niektóre leki i suplementy diety mogą powodować wzrost ciśnienia krwi, dlatego poinformuj farmaceutę w aptece, że cierpisz na nadciśnienie.
- W przypadku wizyt u różnych specjalistów, poinformuj każdego z lekarzy o nadciśnieniu. Dzięki temu będą mogli dobrać potrzebne Ci leki tak, aby były one zarówno skuteczne, jak i bezpieczne.
- Wybierając lek przeciwbólowy lub przeciwozapalny, wybierz paracetamol.
- Prowadź regularnie dzienniczek samokontroli i zapisuj w nim wyniki pomiaru ciśnienia.



Pamiętaj, że zawsze możesz zasięgnąć porady farmaceuty lub lekarza. Przydatne informacje znajdziesz również w zakładce "dla pacjenta" na stronie nadcisnienietetnicze.pl.





**NADCISNIENIE TĘTNICZE
OPIEKA
FARMACEUTYCZNA**

Rozpoznane nadciśnienie

Zmierzona wartość ciśnienia:

Data i godzina pomiaru:

Dane pacjenta:

Ręka wybrana do pomiaru:
lewa prawa

Zródło:
<https://www.nd.pl.com/2077-0555/9/8/2572>
<https://nadcisnienietetnicze.pl/wytyczne-pmi>

PRAWIDŁOWY POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Oprzyj rękę, mankiet załóż na wysokości serca.

Otwórz dłoń skieruj ku górze. Nie rozmawiaj.

Nie krzyżuj nóg. Podeprzyj plecy i stopy.



Prawidłowo zmierz ciśnienie.

Kolejny pomiar wykonaj po około 1 minucie - na tym samym ramieniu.

Wpisz wynik pomiaru do dzienniczka.

KONTROLA CIŚNIENIA

Zalecany cel terapii u chorych na nadciśnienie tętnicze to:

<130/80 mmHg (osoby <65 rż)

<135/85 mmHg (osoby ≥65 rż)

Wykonuj pomiary systematycznie i zgodnie z rekomendacjami.

A przede wszystkim dbaj o:

- zdrowy styl życia,
- prawidłową masę ciała,
- regularną aktywność fizyczną!



PRAWIDŁOWA TECHNIKA

- mankiet załóż na odsonięte, oparte ramię, na wysokości serca (około 2 cm powyżej zgięcia łokciowego)
- przewód powinien spoczywać na środku zgięcia łokciowego (po wewnętrznej stronie stawu łokciowego, w kierunku dłoni)



PRZED POMIAREM

- odczekaj co najmniej 30 minut po wypiciu kawy, paleniu papierosów
- opróżnij pęcherz
- odpocznij około 5 minut w pozycji siedzącej z podpartymi plecami

