

SERIA BIBLIOTECA SĂNĂȚĂII

## JURNAL DE MONITORIZARE A



# TENSIUNII ARTERIALE

EDITIA I-A

**JURNAL  
DE MONITORIZARE A  
TENSIUNII ARTERIALE**

**EDITIA I-A**

CHIȘINĂU 2023

**INFORMAȚII DESPRE PERSOANA CU HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ**

Nume, prenume	
Data nașterii	
Domiciliul	
Telefon	

**INFORMAȚII MEDICALE**

Sunt persoană cu:	Da/Nu	Tratamentul administrat	Doza și timpul administrării
Hipertensiune arterială			
Diabet zaharat tip 2			
Cardiopatie ischemică			
Alte boli cronice severe			

**PERSOANĂ DE CONTACT  
ÎN CAZ DE URGENȚĂ**

	Numele, prenumele	Telefon
Medicul de familie		
Asistentul medical de familie/ comunitar		
Medicul cardiolog curant		
Persoana de încredere (soț/soție, fiică/fiu, alte rude sau vecini)		

Acest **Jurnal de monitorizare a tensiunii arteriale este Anexa Ghidului pacientului cu hipertensiune arterială**. Tabelele, ce urmează, vor ajuta pacientul să monitorizeze tensiunea arterială în condiții de domiciliu și vor contribui la colaborarea cu echipa medicului de familie și medicul cardiolog pentru corijarea și ajustarea tratamentului prescris de către medicul de familie sau cardiolog, după caz.

Monitorizarea tensiunii arteriale se va efectua de pacient sau oricare altă persoană prin completarea tabelului după măsurarea tensiunii arteriale. Vă rugăm să măsurați tensiunea arterială în ture câte 7 zile. Faceți 2 măsurări în fiecare dimineață și 2 măsurări în fiecare seară.

Pentru măsurarea zilnică a tensiunii arteriale este recomandată procurarea tonometrului calibrat din farmacie sau magazine specializate. Țineți cont că valorile obținute în cadrul măsurărilor depind de loc - la domiciliu valorile TA pot fi mai mici cu 5 mmHg decât în oficiu medical. În plus, aparatul de măsurare a tensiunii arteriale poate avea o eroare de măsurare proprie.

Repețați cea de a doua măsurare peste 5 min după prima. Stați așezat, calm și nu vorbiți. Vă rugăm să NU măsurați tensiunea arterială după o masă mare, copioasă. După efort fizic respectați o pauză de minim 15 minute înainte de măsurarea TA. Toți factorii numiți pot duce la modificarea valorilor tensiunii arteriale. Înregistrați valorile tensiunii arteriale obținute în tabelul, în coloanele TA și TA peste 5 min. În colonița **Administrarea medicamentelor** (dimineața, amiaza, seara) puneți o bifă că ați administrat medicamentul.

Dacă tensiunea arterială este instabilă sau nu ați atins încă valorile țintă stabilite de medicul de familie sau medicul cardiolog, o dată pe săptămână informați medicul de familie sau asistentul medical despre valorile obținute. În cazul tensiunii arteriale stabile raportați valorile lunar prin telefon și la fiecare vizită la medic.

**Nu uitați să administrați medicamentele prescrise și niciodată nu anulați /abandonați tratamentul fără a informa medicul de familie.**

Alimentația și mișcarea sunt factori importanți pentru menținerea valorilor optime ale tensiunii arteriale și este recomandată observarea legăturii între acestea și valorile tensiunii arteriale. Reduceți cantitatea de sare, zahăr și grasimi trans\* în alimentația dvs. Faceți însemnările respective în caz că ați avut zile cu alimentație nerecomandată, specificați ce anume ați consumat. Practicați mișcarea zilnic conform stării de sănătate și recomandărilor medicale.

\* Acizii grași trans sunt o categorie de acizi grași nesaturați regăsiți în natură în cantități mici în carne și în grăsimea din lapte.

Alimentele în care este cel mai probabil să găsiți grasimi trans și care nu sunt recomandate sunt următoarele:

- prăjiturile, biscuiții, fursecurile, aluatul de placintă sau pizza, chiflele pentru hamburgeri;
- margarina și smântana vegetală pentru gătit;
- amestecuri de prăjituri, placinte și ciocolată instant;
- alimente prajite (gogoși, cartofi prajiti, bucați de pui pane etc.);
- snacksuri (chipsuri, napolitane, bomboane, pop-corn preambalat pentru cuptorul cu microunde);
- semi-preparate congelate și altele.

Băuturile carbogazoase și energizante, precum și băuturile alcoolice, sunt cunoscute ca factori ce duc la creșterea tensiunii arteriale. Vă rugăm să le evitați.

Practicați mișcarea zilnic conform stării de sănătate și recomandărilor medicale. Plimbările în aer liber sunt cunoscute ca cel mai recomandat tip de activitate fizică. Plimbați-vă minim 30 minute fără întreruperi de minim 5 ori pe săptămână. Prin litera P însemnați zilele când ați fost fizic activ.

Vă rugăm să vă prezentați la fiecare vizită la medicul de familie cu acest Jurnal de monitorizare a tensiunii Arteriale completat. Asistentul medical de familie sau asistentul medical comunitar vor fi la fel informați despre valorile tensiunii arteriale înregistrate.

Adresați orice întrebare despre tensiunea dvs. arterială și tratamentul administrat medicului de familie sau asistentului medical.

## La identificarea semnelor de alarmă apelați la **112**

Semnele de alarmă în urgența hipertensivă se caracterizează prin apariția bruscă, intensitate mare, afectarea stării generale și a activităților efectuate la momentul apariției, vezi tabelul de mai jos.

Organul afectat	Semnele de alarmă
<b>Starea generală</b>	Transpirații reci, paliditate, febră, scurgere nazală de sânge, țuit în urechi
<b>Inima</b>	Senzația de insuficiență de aer, durere în piept sau în regiunea inimii, senzația de bătăi neregulate și/sau de mai multe bătăi ale inimii
<b>Creierul</b>	Dureri de cap, amețeli, greață, vomă, convulsii, dereglări de conștiență: confuzie, somnolență, pierderea conștienței, comă
<b>Rinichii</b>	Scăderea cantității de urină < 500 ml în ultimele 12 ore, sânge în urină
<b>Ochii</b>	Dereglări de vedere, vedere încețoșată, dedublarea vederii etc.

Informații despre semnele de alarmă listate membrii familiei dvs. sau oricare alte persoane la care puteți apela după ajutor și accentuați necesitatea apelului la **serviciul 112** și informarea medicului de familie în caz de urgență.

## TABEL DE MONITORIZARE A TENSIUNII ARTERIALE LA DOMICILIU TIMP DE 7 ZILE

Numele \_\_\_\_\_

Data nașterii \_\_\_\_\_

**Tensiunea arterială (TA) țintă stabilită de medicul de familie**

**sistolică \_\_\_\_\_ /diastolică \_\_\_\_\_ mm/HG**

Data	Ora	TA	TA peste 5 min	Administrarea medicamentelor (dimineața, amiaza, seara)	Comentariu privind alimentația și activitatea fizică
	___dimineața				
	___seara				
	___dimineața				
	___seara				
	___dimineața				
	___seara				
	___dimineața				
	___seara				
	___dimineața				
	___seara				
	___dimineața				
	___seara				
	___dimineața				
	___seara				

- Va rugăm să măsurați tensiunea dvs. arterială în următoarele 7 zile.
- Faceți 2 măsurări în fiecare dimineață și 2 măsurări în fiecare seara.
- Repetați cea de a doua măsurare peste 5 min după prima, stați așezat, calm și nu vorbiți. Vă rugăm să **NU** măsurați tensiunea arterială după o masa mare, copioasă. După efort fizic respectați o pauză de minim 15 minute.
- Înregistrați valorile tensiunii arteriale în tabelul prezentat mai sus și o dată pe săptămână informați asistentul medical sau medicul de familie despre valorile atinse.
- Nu uitați să administrați medicamentele prescrise.



*Proiect*  
**Viață Sănătoasă**  
Reducerea poverii bolilor netransmisibile

str. Maria Cebotari, 6, MD-2012, Chișinău, Republica Moldova  
+ 373 22 23 32 45 | [info@viatasan.md](mailto:info@viatasan.md) | [www.viatasan.md](http://www.viatasan.md)