

bezpłatne badanie  
CIŚNIENIA KRWI



Na świecie od MAJA do SIERPNIA 2025 odbywa się  
**May Measurement Month 2025**  
(MMM25)

A w Polsce od MAJA do SIERPNIA 2025 organizujemy

**Miesiące Mierzenia**  
ciśnienia tętniczego  
(MMM25)



10

## INDYWIDUALNYCH CEŁÓW POSTĘPOWANIA W ZAKRESIE ZAPOBIEGANIA CHOROBY SERCA I NACZYŃ

- 1 zaprzestanie palenia papierosów i umiarkowane spożywanie alkoholu
- 2 stosowanie właściwej diety i ograniczenie spożycia soli kuchennej
- 3 kontrolowanie i utrzymywanie prawidłowej wagi oraz wskaźnika masy ciała (BMI)
- 4 kontrolowanie i utrzymywanie prawidłowego obwodu pasa
- 5 zwiększenie aktywności i sprawności fizycznej
- 6 kontrolowanie i utrzymywanie prawidłowego stężenia glukozy
- 7 kontrolowanie i utrzymywanie prawidłowego stężenia cholesterolu oraz jego frakcji
- 8 kontrolowanie i utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi
- 9 zmniejszenie stresu i unikanie czynników stresujących, czyli tzw. stresorów
- 10 przestrzeganie regularnego snu

MAJ-SIERPIEŃ



2025

# DLA PACJENTÓW

**MAY  
MEASURE  
MONTH**

**Z POWODU NADCIŚNIENIA rocznie umiera przedwcześnie 10 MILIONÓW LUDZI na świecie**

**NADCIŚNIENIE TĘTNICZE jest najsilniejszym pojedynczym czynnikiem RYZYKA ZGONU i ryzyka wystąpienia ZAWAŁU SERCA, UDARU MÓZGU i CHOROBY NEREK**

**MNIEJ NIŻ POŁOWA CHORYCH na nadciśnienie W OGÓLE WIE O SWOJEJ CHOROBI**

**Jakie masz ciśnienie krwi ? NIE WIESZ ? ZMIERZ ! Od maja do sierpnia 2025 !**



zawały serca



udary mózgu



choroby nerek



**TUTAJ MOŻESZ ZMIERZYĆ ciśnienie krwi i UZYSKAĆ WYNIKI pomiarów**  
**Poniżej wpisz WYNIKI TRZECH KOLEJNYCH POMIARÓW ciśnienia**

data pomiaru

godzina pomiaru

zaburzenia rytmu serca

tak ☐

nie ☐

ciśnienie skurczowe

ciśnienie rozkurczowe

tętno

1

2

3

**Jeżeli WYNIK POMIARU Twojego CIŚNIENIA KRWI przekroczył  
ZABIERZ ULOTKĘ, a następnie ODWIEDŹ LEKARZA !**

**140/90**