

Blood Pressure Diary

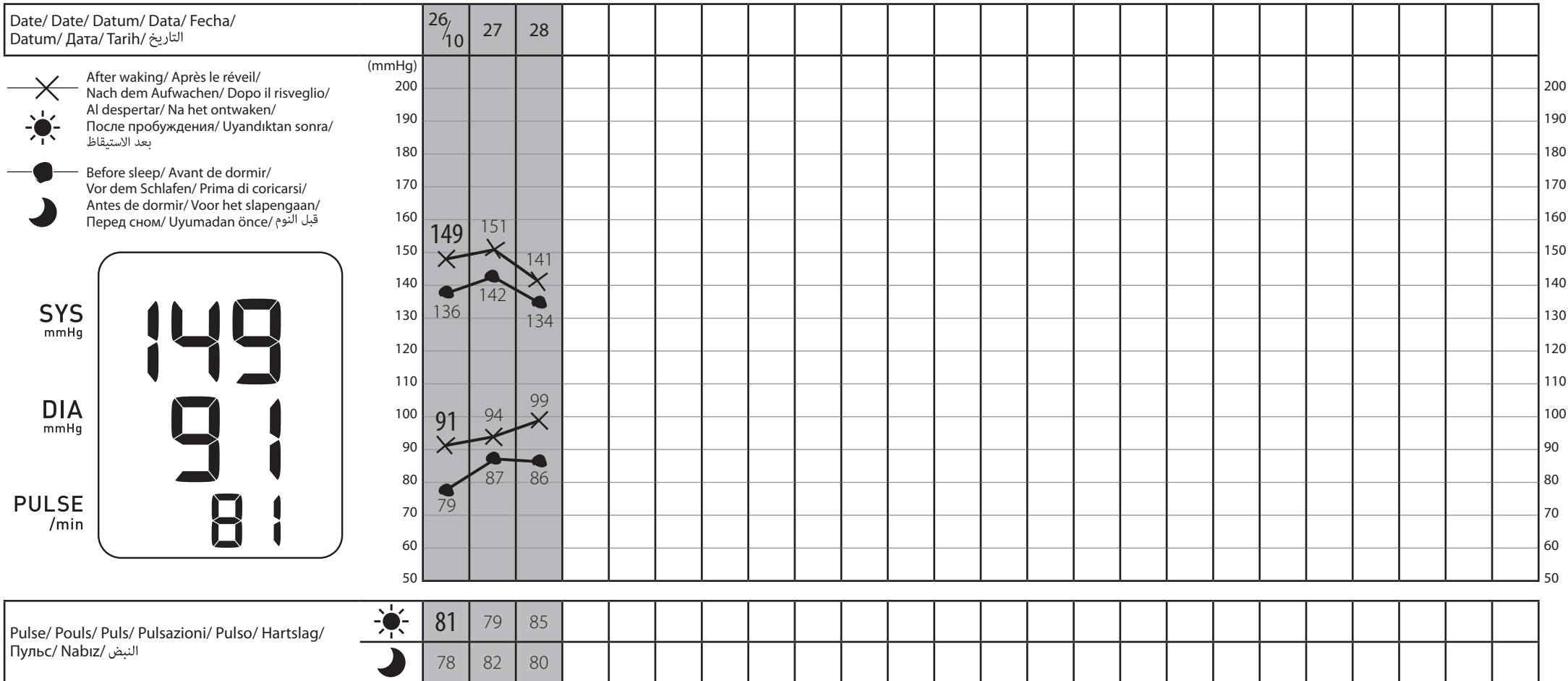
OMRON

IM-HEM-01-12/2017
3125150-2 A

FR Journal de tension artérielle
DE Blutdruck-Tagebuch
IT Scheda personale della pressione arteriosa

ES Diario de presión arterial
NL Bloeddruklogboek
RU Журнал для записи артериального давления

TR Kan Basıncı Günlüğü
AR مذكرات ضغط الدم



What is blood pressure and what do the readings mean?

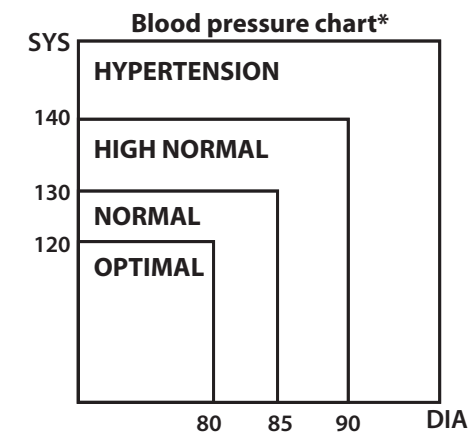
Blood pressure is a measure of the force of blood flowing against the walls of the arteries. The blood pressure readings have two numbers. (e.g., 118/78 mmHg (Systolic/Diastolic or SYS/DIA))

The highest pressure in the cycle is called the **Systolic Blood Pressure**. The lowest is the **Diastolic Blood Pressure**. Both are necessary to enable healthcare professional to evaluate the status of your blood pressure.

A single measurement does not provide an accurate indication of your true blood pressure. Please use this Blood Pressure Diary to keep records of several readings over a certain period of time.

To download pdf files of this diary, visit www.omron-healthcare.com.

Ideally, we should all have a blood pressure below 120 over 80 (120/80). At this level, we have a much lower risk of heart disease or stroke.



* Mancia G et al. Eur Heart J. 2013; 34(28):2159-219

FR Qu'est-ce que la **tension artérielle** et que signifient les mesures ?

La tension artérielle est la mesure de la force du flux sanguin contre les parois des artères. Les mesures de tension artérielle comportent deux nombres. (par ex., 118/78 mmHg (Systolique/Diastolique ou SYS/DIA))
La tension la plus élevée du cycle est appelée la **Tension artérielle systolique**. La tension la plus basse est appelée la **Tension artérielle diastolique**. Les deux sont nécessaires pour que le professionnel de santé évalue l'état de votre tension artérielle.
Idéalement, nous devrions tous présenter une tension artérielle inférieure à 120 sur 80 (120/80). À ce niveau, nous présentons un risque moindre de maladie cardiaque ou d'AVC.

DE Was ist **Blutdruck** und was bedeuten die Messwerte?

Der Blutdruck ist ein Maß für die Kraft, mit der das Blut gegen die Arterienwände drückt. Die Blutdruckwerte setzen sich aus zwei Zahlen zusammen. (z. B. 118/78 mmHg (systolisch/diastolisch oder SYS/DIA))
Der höchste Druck im Zyklus wird als **systolischer Blutdruck** bezeichnet. Der niedrigste Druck ist der **diastolische Blutdruck**. Beide sind erforderlich, um medizinischen Fachkräften die Auswertung des Zustands Ihres Blutdrucks zu ermöglichen.
Im Idealfall sollten wir alle einen Blutdruck von unter 120 zu 80 (120/80) haben. Bei diesen Werten ist das Risiko einer Herzerkrankung oder eines Schlaganfalls deutlich reduziert.

IT Cos'è la **pressione arteriosa** e cosa significano le misurazioni?

La pressione arteriosa è una misura della forza del sangue che scorre contro le pareti delle arterie. Le misurazioni della pressione arteriosa presentano due valori (es. 118/78 mmHg (Sistolica/Diastolica o SYS/DIA)).
La pressione più alta nel ciclo è chiamata **Pressione Arteriosa Sistolica**. La più bassa è la **Pressione Arteriosa Diastolica**. Entrambi i valori sono necessari per consentire al medico di valutare lo stato della pressione arteriosa.
Idealmente, tutti dovremmo avere una pressione arteriosa inferiore a 120 su 80 (120/80). Su questi livelli, il rischio di malattie cardiache o ictus è molto più basso.

ES ¿Qué es la **presión arterial** y qué significan las lecturas?

La presión arterial es la medición de la fuerza que ejerce la sangre al fluir contra las paredes de las arterias. Las lecturas de presión arterial constan de dos números (p. ej., 118/78 mmHg [sistólica/diastólica o SYS/DIA]).
La presión más alta en el ciclo se llama **presión arterial sistólica**. La más baja es la **presión arterial diastólica**. Ambas son necesarias para que el profesional sanitario pueda evaluar el estado de su presión arterial.
Lo ideal sería que todos tuviésemos una presión arterial por debajo de 120 sobre 80 (120/80). A este nivel, tenemos un riesgo mucho más bajo de enfermedad cardíaca o ictus.

NL Wat is **bloeddruk** en wat betekenen de meetresultaten?

Bloeddruk betekent de kracht waarmee het bloed tegen de wanden van de slagaders stroomt. De bloeddrukmeetwaarden bestaan uit twee getallen. (bv. 118/78 mmHg (systolisch/diastolisch of SYS/DIA))
De hoogste druk in de bloedsomloop is de **systolische bloeddruk**. De zorgverlener heeft beide waarden nodig om de toestand van uw bloeddruk te kunnen evalueren.
Een optimale bloeddruk voor iedereen is minder dan 120 over 80 (120/80). Bij dergelijke bloeddrukwaarden is de kans op een hartaandoening of beroerte veel kleiner.

RU Что такое **артериальное давление**, и что означают результаты измерения?

Артериальное давление — это показатель степени давления потока крови на стенки артерий. Результаты измерения артериального давления содержат два цифровых показателя. (Например, 118/78 мм рт.ст. (систолическое/диастолическое или SYS/DIA))
Максимальное давление цикла называется **систолическим артериальным давлением**. Минимальное давление называется **диастолическим артериальным давлением**. Оба этих показателя очень важны, так как по ним врач может оценить состояние вашего артериального давления.
Идеальным соотношением считается до 120 единиц систолического давления и более 80 единиц диастолического (120/80). При таком артериальном давлении человек в гораздо меньшей степени подвержен сердечно-сосудистым заболеваниям или приступам стенокардии.

TR **Kan basıncı** nedir ve ölçüm sonuçları ne anlama gelir?

Kan basıncı, kanın akış esnasında atardamar çeperine uyguladığı gücün bir ölçümüdür. Kan basıncı ölçümleri iki sayıdan oluşur. (örn. 118/78 mmHg (Sistolik/Diyastolik veya SYS/DIA))
Bu döngü içerisindeki en yüksek basınca ise **Diyastolik Kan Basıncı** denir. En düşük basınca ise **Sistolik Kan Basıncı** denir. Sağlık uzmanlarının kan basıncınızı düzgün bir şekilde değerlendirebilmesi için her ikisi de gereklidir.
İdeal kan basıncı 120'nin altında ve 80'in üzerinde (120/80) olmalıdır. Bu seviyelerde kalp hastalığı veya inme riski ile karşı karşıya kalmanız oldukça düşüktür.

AR ما هو **ضغط الدم** وماذا تعني نتائج القياس؟

ضغط الدم هو مقياس لقوة تدفق الدم ضد جدران الشرايين. تحتوي نتائج قياس ضغط الدم على عددين. (على سبيل المثال، 118/78 مم زئبق (انقباضي/انبساطي أو (SYS/DIA))
يطلق على أعلى ضغط في الدورة **ضغط الدم الانقباضي**. ويطلق على الأدنى **ضغط الدم الانبساطي**. كلاهما ضروري لتمكين متخصصي الرعاية الصحية من تقييم حالة ضغط الدم لديك.
من الناحية المثالية، يجب أن يكون لدينا جميعًا ضغط دم أقل من 120 على 80 (120/80). في هذا المستوى، يقل لدينا كثيرًا خطر التعرض لأمراض القلب أو السكتة الدماغية.

FR **Graphique de tension artérielle***

DE **Blutdruckdiagramm***

IT **Grafico della pressione arteriosa***

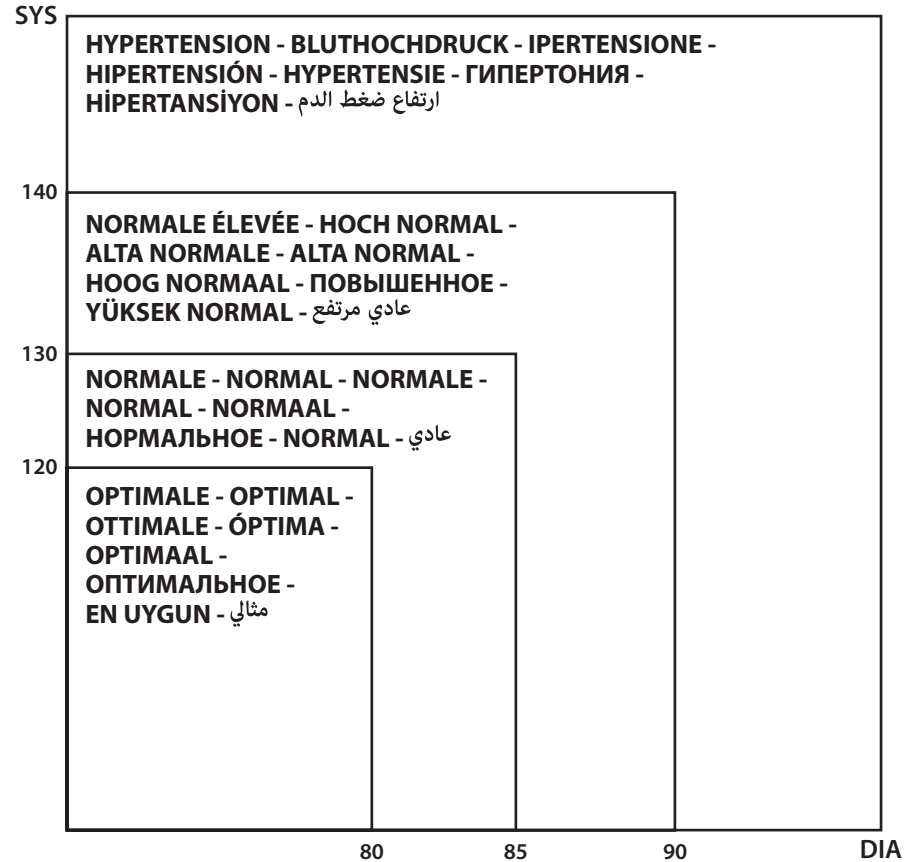
ES **Gráfico de la presión arterial***

NL **Bloeddruktabel***

RU **Схема артериального давления***

TR **Kan basıncı tablosu***

AR **مخطط ضغط الدم***



* ManciaG et al. EurHeart J. 2013; 34(28):2159-219

To download pdf files of this diary, visit www.omron-healthcare.com.

FR Pour télécharger les fichiers .pdf de ce journal, visitez le site Internet suivant www.omron-healthcare.com.

DE Um PDF-Dateien dieses Tagebuchs herunterladen, besuchen Sie www.omron-healthcare.com.

IT Per scaricare i file pdf di questa scheda personale, visitare il sito www.omron-healthcare.com.

ES Para descargar archivos pdf de este diario, visite www.omron-healthcare.com.

NL Ga naar www.omron-healthcare.com om pdf-bestanden van dit logboek te downloaden.

RU Чтобы загрузить файлы PDF с этим журналом, посетите веб-сайт www.omron-healthcare.com.

TR Bu günlüğün pdf dosyasını indirmek için bkz. www.omron-healthcare.com.

AR لتنزيل ملفات pdf لهذه المذكرات، تفضل بزيارة www.omron-healthcare.com.