

JAK SAMODZIELNIE MIERZYĆ CIŚNIENIE

WYTYCZNE DLA PACJENTÓW

Pomiar ciśnienia krwi obejmuje określenie dwóch wartości. Pierwszą z nich, wyższą, jest ciśnienie w tętnicach podczas skurczu mięśnia sercowego – tzw. **ciśnienie skurczowe**. Natomiast niższa liczba, czyli **ciśnienie rozkurczowe**, odnosi się do ciśnienia krwi pomiędzy uderzeniami mięśnia sercowego.

Należy pamiętać o tym, że samodzielne monitorowanie ciśnienia krwi nie zastąpi wizyt u lekarza, ale może być pomocne w samodzielnym monitorowaniu stanu zdrowia.

Jakie urządzenie wybrać do samodzielnego mierzenia ciśnienia?

Stojąc przed wyborem domowego ciśnieniomierza, należy zwrócić uwagę na kilka aspektów. Po pierwsze aparaty na nadgarstek i palce dają mniej wiarygodne wyniki, dlatego lepiej wybierz automatyczny ciśnieniomierz pobierający odczyt z ramienia. Poza tym mankiet ciśnieniomierza powinien mieć odpowiedni rozmiar, dopasowany do obwodu ramienia. Jeśli wybierasz urządzenie dla kogoś innego - starszej osoby, kobiety w ciąży lub dziecka - upewnij się u lekarza lub farmaceuty, czy wybrany sprzęt jest odpowiedni.

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

Przygotowanie do pomiaru:

- zapoznaj się z instrukcją obsługi Twojego ciśnieniomierza,
- pół godziny przed pomiarem unikaj czynności, które mogą podnieść ciśnienie krwi –nie pij napojów zawierających kofeinę, nie pal papierosów i nie ćwicz,
- ubierz luźne ubranie, najlepiej koszulkę z krótkimi rękawami, by dobrze dopasować mankiet ciśnieniomierza do ramienia,
- odpocznij i zrelaksuj się na kilka minut przed pomiarem odczytu,
- usiądź przy stole, podpierając plecy o oparcie krzesła lub ścianę, a stopy umieść płasko na podłodze.

Podczas pomiaru ciśnienia:

- umieść mankiet na wysokości około 2 cm nad łokciem,
- zachowaj spokój, postaraj się nie poruszać, nie śmiać, nie rozmawiać i nie krzyżować nóg,
- wykonaj dwa lub trzy odczyty ciśnienia w odstępie 1-2 minut – jeśli pierwszy odczyt wyszedł znacznie wyższy niż następne, zignoruj go i oblicz średnią z dwóch lub trzech kolejnych odczytów,
- zapisuj pomiary w pamięci ciśnieniomierza, w telefonie, książeczce pomiarów lub w notatniku.

Kiedy mierzyć ciśnienie - rano czy wieczorem?

Zaleca się, by rozpoczynając pomiary wykonywać je 2 razy dziennie - rano i wieczorem. Później nie ma to znaczenia. Ważne jednak, by pomiary odbywały się regularnie o tej samej porze. Zastanów się zatem, kiedy najwygodniej będzie Ci wykonać pomiar. Weź pod uwagę, że przed pomiarem powinieneś odpocząć oraz nie pić kawy oraz nie podejmować aktywności fizycznej.

Jak powinno się mierzyć ciśnienie krwi? Pamiętaj, by wykonywać odczyty ciśnienia zawsze o tej samej porze np 7:00- 19:00 ; 6:00 - 18:00 , dlatego że jego wartości mogą zmieniać się w trakcie dnia. Częste pomiary nie powinny być szkodliwe, ale miej na uwadze, że stresowanie się zmianami w odczytach może krótkoterminowo podnosić ciśnienie krwi, jednocześnie zakłamując wynik.

Jakie interpretować wartości pomiarowe ciśnienia krwi?

- prawidłowe: ciśnienie skurczowe mniejsze niż 120 i ciśnienie rozkurczowe mniejsze niż 80,
- podniesione: ciśnienie skurczowe w granicach 120-129 i ciśnienie rozkurczowe mniejsze niż 80,
- wysokie (nadciśnienie poziom 1): ciśnienie skurczowe w 130-139 lub ciśnienie rozkurczowe w granicach 80-89,
- wysokie (nadciśnienie poziom 2): ciśnienie skurczowe większe niż 140 lub ciśnienie rozkurczowe większe niż 90,
- kryzys nadciśnieniowy: ciśnienie skurczowe większe niż 180 lub ciśnienie rozkurczowe większe niż 120.

Pamiętaj

W przypadku gdy Twoje ciśnienie jest w normie, ale przyjmujesz leki na nadciśnienie, nie podejmuj samodzielnie decyzji o zaprzestaniu przyjmowania leków.

Jeśli natomiast odczyt Twojego ciśnienia jest wyjątkowo wysoki, odpocznij przez kilka minut i zmierz ciśnienie jeszcze kilka razy.

Nadmierne spożycie kawy, solonych potraw, infekcja, stresująca sytuacja mogą podnieść ciśnienie. Zrelaksuj się odpocznij, weź głęboki oddech.

W sytuacji, gdy Twoje ciśnienie wynosi więcej niż 180/120 mm Hg i odczuwasz ból w klatce piersiowej, duszności, drętwienie, osłabienie lub trudności w mówieniu, natychmiast zadzwoń po pogotowie ratunkowe.



Jak poprawnie zmierzyć ciśnienie w domu?



usiądź wygodnie,
opierając plecy
na oparciu



nie krzyżuj
nóg na fotelu



nie pij napojów
z kofeiną 30 min
przed pomiarem



nie podejmuj się
aktywności fizycznej
do 30 minut przed
pomiarem



nie pal papierosów
do 30 min przed
badaniem



ręce powinny
opierać się o stół
lub podłokietniki



przedramię
trzymaj na
wysokości serca



podwiń rękawy:
urządzenie do pomiaru
powinno dotykać ciała



pomiary wykonuj
codziennie o tej
samej porze dnia



każdy pomiar
powtórz 3 razy
i wyciągnij średnią
z tych pomiarów



zapisuj codzienne
pomiary
w notatniku



między
pomiarami
oczekaj 1 min

uPacjenta

