

## Az otthoni vérnyomásmérés helyes kivitelezése



-A mérés előtt legalább 5 percet töltsön nyugalomban!

-A mérés előtt 30 perccel már ne dohányozzon (magas vérnyomás esetén a dohányzás elhagyása feltétlenül indokolt), ne kávézzon vagy végezzen megerőltető mozgást!

-Üljön le egy asztal mellé, alkarját helyezze lazán az asztalra tenyérrel felfelé! Az alkar legyen mindig a szív magasságában, a könyök enyhén behajlítva!

-Mérés közben támassza meg a hátát és az alkart! Lábait ne keresztezze!

(Tudni kell, hogy ha nem támasztjuk meg a hátát, vagy ülve mérünk, a diasztolés vérnyomás kb. 5 Hgmm-rel magasabb lesz, mintha feküdnénk. Viszont ha keresztbe tesszük a lábunkat, az a szisztolés értéket növelheti meg.)

-A ruhátlan felkarra helyezze a mandzsettát a szív magasságába a könyökhajlat felett 2-3 centiméterre! (A szorosan feltűrt ruhaujj meghamisítja az eredményt. A csuklón történő mérés pontatlan.)

-A vérnyomásmérő leeresztett mandzsettáját a karon húzza szorosra!

-A mandzsetta legyen megfelelő méretű! Nagyon vastag felkarra nagyobb méretű mandzsetta kell. A túl keskeny tévesen magas, a túl széles pedig alacsony értéket mér. (A legtöbb készülék mandzsettáján feltüntetik, milyen méretű kar körfogatra ajánlott.)

-Időseknek automata mérő javasolt, amelyet nem kell pumpálni.

-Mérés alatt lélegezzünk egyenletesen, ne mozogjunk, ne beszéljünk!

-Az első mérés után várjunk egy-másfél percet, és ugyanazon a karon, ugyanabban a pozícióban mérjük meg még egyszer a vérnyomást. Amennyiben a két mért érték között 4 Hgmm-nél nagyobb a különbség, 1-2 perc múlva mérjük ismét. Mind a három értéket és a pulzusszámot is jegyezzük fel egy mérési naplóba.

-Végezzük el a mérést a másik karon is! A különbség legfeljebb 15-20 Hgmm lehet. Ezt az értéket is jegyezzük fel a naplóban.

- A vérnyomásnaplót rendszeresen mutassa be kezelőorvosának!

### A vérnyomás normális értéke

A szív, agyi és vese szövődményeket megelőzendő, a vérnyomás normális értéke általában 140/90 Hgmm alatt kell, hogy legyen. Az európai ajánlás szerint 60 év felett, az amerikai ajánlás szerint 80 év felett a 150-s szisztolés érték elfogadható a diasztolésnak 90 alatt kell lennie.

Optimális vérnyomásnak nevezzük a 120/80 Hgmm-t nem meghaladó értéket.

Emelkedett normális vérnyomás a 130-139 közötti szisztolés és/vagy 85-90 közötti diasztolés érték.

### Kóros vérnyomásértékek:

I. fokozat, enyhe hypertonia: 140-159 szisztolés és/vagy 90-99 diasztolés.

II . fokozat, közép súlyos hypertonia: 160-179 szisztolés és/vagy 100-109 közötti diasztolés

III. fokozat, súlyos hypertonia: 180 feletti szisztolés és/vagy 110 feletti diasztolés értéknél

