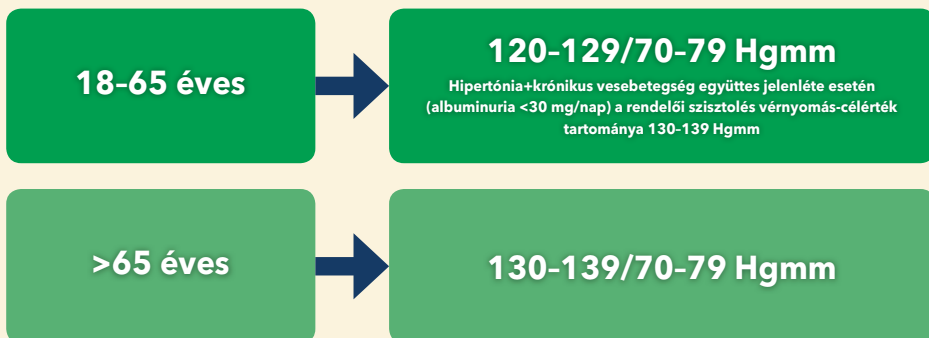


A rendelői vérnyomás céltartományai¹



1. MHT szakmai irányelve. A hypertoniabetegség ellátásának irányelvei. Szerk.: Farsang Cs., Járai Z.: Hypertonia és Nephrologia 2018; 22(Suppl.5):S1-S36 (14. old., 14. táblázat alapján, részletek); szisztolés/diasztolés vérnyomásértékek; esendő, gyengébb állapotú idős betegek esetén a szisztolés vérnyomás célértéke a fentiekől eltérő lehet.

MIT NEM SZABAD SOHA ELFELEJTENI?

A magasvérnyomás-betegség kezelésének döntő pontja, hogy Ön a kezelésként felírt gyógyszert pontosan szedje! Indokolatlanul megszakítani a terápiát felelőtlen, hiszen a gyógyszer hiányában kiugró vagy ingadozó vérnyomás súlyos következményekkel járhat. Az életmódra vonatkozó tanácsok és a gyógyszeres kezelés pontos betartásával nemcsak hatékonyan csökkenthető, de hosszú távon normalizálható is a vérnyomása, így a leggyakoribb szív- és érrendszeri betegségek megelőzhetőek, vagy kialakulásuk esélye jelentősen csökkenthető.

Ez a tájékoztató anyag kizárólag információs célokat szolgál, és nem helyettesíti az orvos szakmai tanácsait, valamint az orvosi kezelést. Egészségi állapotával vagy betegségével kapcsolatos kérdéseivel forduljon kezelőorvosához!

A HELYES VÉRNYOMÁSMÉRÉS GYAKORLATA

A VÉRNYOMÁSMÉRÉS ELŐTTI TUDNIVALÓK:

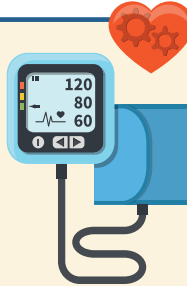
A mérést megelőző 30 percben nem szabad dohányozni, illetve koffein vagy alkoholtartalmú italt fogyasztani.

A mérés előtt legalább 5 perccel, illetve a mérés alatt nyugodt körülményt kell biztosítani (ne mozogjon, ne beszélgessen).

Ideális esetben használjon hitelesített, felkaros automata vérnyomásmérőt!

Ezek a készülékek érzékelik a mérést zavaró körülményeket (ritmuszavar, mozgás stb.), amelyet kijelyeznek.

Ne beszéljen
a mérés ideje alatt!



Ülő pozíció

Hát megtámasztva

Mandzsetta
a szív magasságában

Alkar alátámasztva

Üres hólyag

Lábak nem keresztezve,
talpak a földön

FONTOS:

A mandzsetta szélességének el kell érnie a felkar körfogatának 40%-át, illetve a felfújható rész a felkar 80-100%-át érje körbe.

A túl nagy mandzsettával a valósnál alacsonyabb, a túl kicsi mandzsettával pedig a valósnál magasabb értéket fog a készülék kijelezni.

Hagyományos vérnyomásmérő használata esetén

a sztetoszkópot helyezük a könyökhajlatban futó artéria fölé, majd a felpumpálás során a pulzushang eltűnését követően még +30 Hgmm-rel növeljük a mandzsetta nyomását. A leengedési sebesség ne haladja meg a 2 Hgmm/ szívverés ütemet! Amikor a pulzus hang megjelenik, az a szisztolés vérnyomásérték, amikor ismét eltűnik, az a diasztolés érték. A vérnyomásértéket 2 Hgmm-s pontossággal adjuk meg, ne kerekítsük 5-ös vagy 10-es értékre!



Ne felejtse el, hogy minimum két mérést kell végezni (a mérések között min. 1 perces szünettel), és a leolvasások átlagát kell feljegyezni a vérnyomásmérőnaplóban.

1 MHT szakmai irányelve. A hipertóniabetegség ellátásának irányelvei (Szenk. - Farsang Cs., Járul Z.) Hypertonia és Nephrologia 2018; 22(Suppl. 5): 51-536.
Ez a tájékoztató nem helyettesíti az orvosi kezelést. Egészségi állapotával vagy betegségével kapcsolatos kérdéseivel forduljon kezelőorvosához!

A magas vérnyomás növeli a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát, ennek ellenére 2 hipertóniás betegből 1 NEM éri el a vérnyomás célértéket.

MÉRJÜK otthon is!



Az Egis Gyógyszergyár Zrt. támogatja a Magyar Hypertonia Társaság (MHT) törekvését, amellyel az otthoni vérnyomásmérések fontosságára hívja fel a figyelmet.