

Egészségvédelmi ajánlás vérnyomásméréshez¹

Egészségmegőrzéssel kapcsolatos feladatainkhoz szorosan hozzátartozik az ügyfelek vérnyomás szintjének rendszeres ellenőrzése, figyelemmel kísérése. Ilyen módon megelőzhető a hipertónia, más néven magas vérnyomás betegség, illetve ha már kialakult és állandósult az emelkedett vérnyomásszint, akkor ezzel a módszerrel kontrollálhatjuk az alkalmazott kezelést, a gyógyszeres terápia hatékonyságát.

Nagyon fontos, hogy meghatározott időközönként mérjük meg ügyfeleink vérnyomását, illetve **tanítsuk meg őket arra, hogyan kezeljék önállóan a vérnyomásmérőt, és hogyan dokumentálják a kapott eredményeket.**

Ez utóbbi komoly egészségfejlesztési feladat, amelynek feltétlenül szerepelnie kell azon ügyfelek éves egészségfejlesztési tervében, akik még nem képesek ezt a tevékenységet önállóan, vagy segítséggel elvégezni.

Minden intézményben meg kell határozni azokat az időpontokat, amikor a vérnyomásmérés zavartalanul, és megfelelő körülmények között megtörténhet.

Mi befolyásolja a vérnyomásmérés eredményét?

- ▶ a vérnyomás függ a testhelyzettől,
- ▶ a napszaktól,
- ▶ az érzelmi állapottól,
- ▶ a fizikai aktivitástól,
- ▶ a mérést befolyásolja a kar vastagsága, és a
- ▶ a mandzsetta mérete
- ▶

Fontos tudni, hogy a helytelen mérési mód megtévesztő adatokat szolgáltathat!

Gyakran az orvosi rendelőben magasabb értékek kerülnek rögzítésre, mint az otthonokban mért vérnyomásérték. Ezt nevezik fehérköpeny szindrómának.

A magasvérnyomás-betegség pontos diagnózisának felállításában és a kezelés hatékonyságának megismerésében nagy jelentősége van az otthoni, azaz a lakóotthonokban történő rendszeres méréseknek.

Érdeemes megjegyezni!

Ülő helyzetben a diasztolés vérnyomás 5 Hgmm-rel magasabb, mint fekvve. A hát megtámasztásának hiánya is emeli az alsó értéket néhány Hgmm-rel. A keresztbetett lábak a szisztolés, azaz a felső értéket akár 8 Hgmm-rel is emelhetik.

A mandzsettának a szív magasságában kell lennie. Ez felkaron végzett mérés esetén könnyen kivitelezhető.

Jó tanács!

Lehetőleg ne alkalmazzunk csuklós vérnyomásmérőt, mert a kapott értékek nem pontosak!

¹ Készült az NFSZK pályázat támogatásával

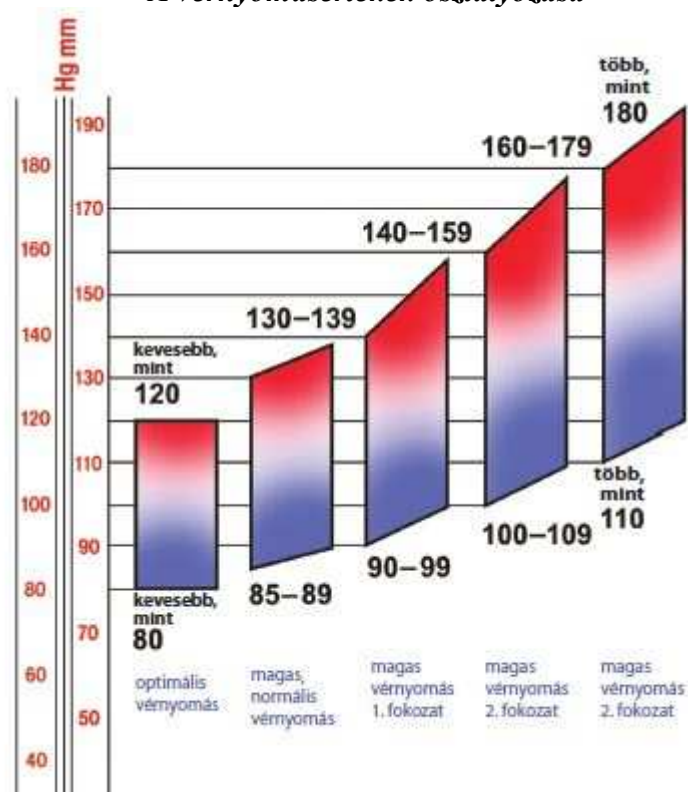
A csukló a szívtől távolabb található, mint a felkar, artériái szűkebbek, és a bőrfelszínhez közelebb helyezkednek el. A csuklón mért értékek félrevezetők lehetnek, tévesen keltik a magas vérnyomás betegség hiányának, vagy éppen meglétének látszatát.

Ha azonban a felkar olyan vastag, hogy a mandzsetta nem éri körbe és a felkaron mérés lehetetlen, akkor a csuklón történő mérés az egyetlen kivitelezhető módszer. A csukló általában még nagyon elhízott embereknél is karcsúbb marad és a mandzsetta felhelyezhető. A pontatlanabb mérés is hasznosabb, mintha egyáltalán nem történne ellenőrzés!

Szisztolés és diasztolés érték

Az első szám azt a nyomást mutatja a kar fő artériájában, ami a szív összehúzódásakor alakul ki, ezt nevezzük szisztolés vérnyomásnak. A második a szívverések közti szünetben mérhető nyomást mutatja, ez a diasztolés vérnyomás.

A vérnyomásértékek osztályozása



A vérnyomásmérési adatok pontosságához elengedhetetlenül fontos!

- ▶ Ne fogyasszunk kávét, ne cigarettázzunk, és ne sportoljunk a mérést megelőző fél órában!
- ▶ A mérést 5 perc nyugalmi helyzet után végezzük el!
- ▶ Mérés közben hátunk, alkarunk legyen kényelmesen megtámasztva, lábainkat ne tegyük keresztbe!
- ▶ Mérés közben ne beszéljünk!
- ▶ A mérést érdemes 1-2 percen belül megismételni.
- ▶ A mérést lehetőség szerint mindig ugyanabban az időben végezzük.

Az eredményeket vérnyomásnaplóban jegyezzük fel, ez sokat segíthet kezelőorvosnak a gyógyszeres kezelés megtervezésében.

Tehát a mérés technikájának elsajátítása mellett, arra is meg kell tanítani az ügyfeleket, hogy a kapott értékeket hogyan jegyezzék fel a saját vérnyomásmérési naplójukba.

Mikor kell orvoshoz fordulni vérnyomásproblémával?

Felnőtt egyén esetében magas vérnyomásról akkor beszélünk, ha a nyugalomban mért vérnyomás meghaladja a 140/90 Hgmm (Hgmm=higanymilliméter) értéket. Ha több egymás utáni mérés is ilyen értéket mutat, feltétlenül orvoshoz kell fordulni.

A fokozatosan kialakuló magas vérnyomás ugyanis évekig semmilyen panaszt nem okoz, ezzel hamis biztonságérzetben tarthatja a beteget. A kezeletlen magas vérnyomás ugyanakkor számos komoly betegség kockázatát fokozza, ide értve a szívinfarktust és a stroke-ot is.

A legtöbb magas vérnyomástól szenvedő embernél nincsenek különleges tünetek, sokszor még akkor sem, ha a vérnyomás veszélyesen magas tartományban van. Ha mégis kialakul panasz, az általában tompa fejfájás, látászavar, rossz közérzet, esetleg orrvérzés, legsúlyosabb esetben eszméletvesztés (ez lehet a frissen kialakult stroke jele, de anélkül is előfordulhat).

Nem szabad a tüneteket elhanyagolni, a betegnek alapos orvosi vizsgálaton kell részt vennie.

Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető

