

Pomiary ciśnienia tętniczego

zalecenia dla pacjentów

1. Zaleca się używanie automatycznych aparatów z mankietem zakładanym na ramię posiadających certyfikat jakości (certyfikat CE)
2. Co najmniej 30 minut przed wykonaniem pomiaru powstrzymaj się od spożywania kawy, palenia papierosów i przyjmowania innych substancji stymulujących.
3. Pomiar powinien być wykonywany przed przyjęciem leków i przed jedzeniem.
4. Należy wykonywać po 2 pomiary w ok 1-2 minutowych odstępach, rano i wieczorem, o stałych porach (np. 6.00–18.00, 7.00–19.00 itp.).
5. Pomiar należy wykonać przynajmniej po 5-minutowym odpoczynku w pozycji siedzącej z podpartymi plecami, w cichym pomieszczeniu, z zachowanym komfortem cieplnym.
6. Kończyna, na której wykonywany jest pomiar powinna być zgięta w łokciu, rozluźniona i wsparta na poziomie serca. Ramię powinno być wolne od uciskającej odzieży.
7. Należy zapisywać uzyskane wartości ciśnienia w poszczególnych pomiarach w dzienniczku samokontroli/aplikacji telefonu.
8. Wartości pomiarów domowych nie powinny służyć do zmiany dawkowania leków przez samego pacjenta – takie zmiany należy zawsze konsultować z prowadzącym lekarzem.
9. Pomiary należy wykonywać przez 6–7 kolejnych dni przed wizytą kontrolną (minimum przez 3 dni) a poza tym okresem jeśli ciśnienie jest stabilne 1-2 razy w tygodniu.
10. Na każdą wizytą kontrolną u lekarza należy zabrać dzienniczek pomiarów domowych!

Źródło: Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym – Wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego 2019.

