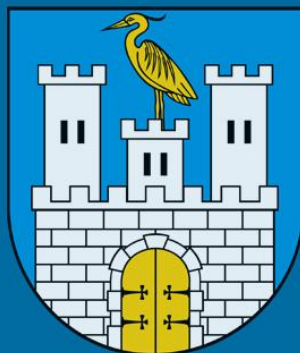


Maj miesiącem mierzenia ciśnienia tętniczego krwi. Jak prawidłowo to robić, jakie są najczęstsze błędy i jak ich unikać?



Nadciśnienie tętnicze jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych czynników zwiększających ryzyko wielu chorób wpływających zarówno na długość naszego życia, jak i obniżających jego jakość. Najczęściej nie leczone nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko wystąpienia udaru mózgu, zawału mięśnia sercowego, niewydolności serca, przewlekłej niewydolności nerek, a także zaburzeń potencji. Niestety często zdarza się, że nadciśnienie tętnicze nie daje żadnych objawów. Dlatego zaleca się regularne mierzenie ciśnienia krwi nie tylko pacjentom z nadciśnieniem tętniczym. Pomiar ciśnienia jest zalecany również osobom obciążonym schorzeniami kardiologicznymi lub chorobami nerek, chorym na cukrzycę oraz osobom powyżej 55. roku, otyłym i z nadwagą, ale również osobom zdrowym (przynajmniej raz w roku). Dokładność pomiaru ciśnienia krwi jest kluczowa - nawet drobne odchylenia o 2 mm Hg (milimetry słupa rtęci) mogą być decydujące dla podejmowania decyzji o konieczności rozpoczęcia terapii farmakologicznej. Jak zatem prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze? Mówi dr hab. n. med. Adam Janas, kardiolog Grupa American Heart of Poland.

Aby prawidłowo zmierzyć ciśnienie tętnicze potrzebujemy ciśnieniomierza, najlepiej takiego, który jest zwalidowany i posiada odpowiednie atesty. Mankiet ciśnieniomierza powinien mieć rozmiar odpowiedni do obwodu naszego ramienia - nieprawidłowy rozmiar mankieta zafałszuje wartości naszego ciśnienia tętniczego krwi. Tylko taki ciśnieniomierz daje pewność rzetelnych pomiarów ciśnienia tętniczego krwi – wskazuje kardiolog Grupy American Heart of Poland.

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi i jakie czynniki mogą je zaburzyć?

Pomiar powinien być wykonywany na siedząco, w cichym pomieszczeniu, w komfortowej temperaturze, z opróżnionym pęcherzem. Nasza pozycja jest równie istotna, przedramię powinno być oparte na blacie stołu, nogi nie powinny być skrzyżowane, a plecy wygodnie oparte. Mankiet ciśnieniomierza w przypadku ciśnieniomierza naramiennego powinien znajdować się na wysokości serca – radzi dr hab. n. med. Adam Janas.

Dokonuj pomiaru o stałych porach, dwa razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem

Nie wolno mierzyć ciśnienia bezpośrednio po wysiłku, posiłku lub paleniu papierosów. Równie ważne jest, aby nie mierzyć ciśnienia podczas silnych emocji lub lęku, gorączka też może zaburzyć wynik. Zwykle, gdy podejrzewamy nadciśnienie tętnicze powinniśmy na 7 dni przed planowaną wizytą u lekarza pomierzyć ciśnienie tętnicze 2 razy dziennie wg powyższych wskazówek.

"Syndrom białego fartucha". Zapisuj swoje pomiary

Gdy udamy się na wizytę do lekarza koniecznie zabierzmy ze sobą wyniki tych pomiarów, które wykonywaliśmy przez cały tydzień, mogą one być w formie papierowej czy elektronicznej. Czasami wartość ciśnienia krwi zmierzonego podczas wizyty u lekarza lub w szpitalu jest wyższa niż zwykle - może zwiększać być wyższa nawet o 10 mm Hg. Jest to rezultat stresu związanego z samym badaniem – wyjaśnia kardiolog American Heart of Poland.

Jak leczymy?

Nie oczekujmy także od lekarza włączenia od razu agresywnej farmakoterapii - często pierwszym etapem leczenia nadciśnienia tętniczego będzie zalecenie modyfikacji stylu życia. Przez leczenie niefarmakologiczne nadciśnienia tętniczego rozumie się organicznie użycia soli w diecie - dieta DASH, zwiększenie aktywności fizycznej i redukcję masy ciała. Już często takie postępowanie pozwala pozbyć się nadciśnienia tętniczego – stwierdza dr hab. n. med. Adam Janas, American Heart of Poland.

W przypadku wysokich wartości ciśnienia tętniczego krwi często konieczne może być włączanie farmakoterapii bezpośrednio po jego rozpoznaniu.

Obecnie coraz częściej stosujemy terapię złożoną, czyli tzw. polypil. Oznacza to, że w jednej tabletkie mamy więcej niż jeden lek. Takie leczenie znacznie upraszcza terapię. Obecnie stosowane leki przeciwnadciśnieniowe bardzo rzadko

dają działania niepożądane, a jeśli tak to są one zazwyczaj niegroźne. Często spotykam się w gabinecie z pytaniem, czy leki na nadciśnienie trzeba zażywać do końca życia. Obecnie nie mamy sposobu, aby jednorazowym zażyciem leku albo interwencją zupełnie pozbyć się nadciśnienia tętniczego co powoduje, że odstawienie leczenia będzie wiązało się z nawrotem tego schorzenia –
podsumowuje dr hab. n. med. Adam Janas.

Źródło: American Heart of Poland S.A.

Pozostałe aktualności

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)