

PRAWIDŁOWY POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO



JAK MIERZYĆ CIŚNIENIE KRWI?

- 1 Ciśnienie krwi mierzymy za pomocą nadmuchiwanego mankietu, który umieszczamy na lewym ramieniu lub lewym nadgarstku.
- 2 Mankiet zakładamy bezpośrednio na rękę – nie zakładamy na ubranie.
- 3 Mankiet powinien znajdować się na wysokości serca.
- 4 Ręka, na której dokonujemy pomiaru powinna być stabilnie podparta.
- 5 Wstrzymujemy się od picia kawy i palenia papierosów co najmniej 30 minut przed pomiarem.
- 6 Gdy odczytana wartość ciśnienia wskazuje, że jest ono podwyższone – poczekaj chwilę, odpręż się i powtórz badanie. Często drugi pomiar pokazuje normalne ciśnienie.
- 7 Ważne jest systematyczne dokonywanie pomiarów – nie sugeruj się jednorazowym badaniem.
- 8 Dokonuj pomiarów o tej samej porze i zapisuj w dzienniczku pomiaru ciśnienia – dzienniczek dostępny w placówce.

WAŻNE JEST ABY POMIARU DOKONYWAĆ W SPOKOJU, W POZYCJI SIEDZĄCEJ LUB LEŻĄCEJ, PO CO NAJMNIEJ 5 MINUTOWYM ODPOCZYNKU!

W TRAKCIE POMIARU NIE ROZMAWIAMY I NIE WYKONUJEMY ZBĘDNYCH CZYNNOŚCI!

JAK INTERPRETOWAĆ WYNIKI?

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

skurczowe > 140 mmHg
rozkurczowe > 90 mmHg

OPTYMALNE CIŚNIENIE

skurczowe < 120 mmHg
rozkurczowe < 80 mmHg

ZBYT NISKIE CIŚNIENIE

skurczowe < 100 mmHg
rozkurczowe < 60 mmHg



SKUTKI NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Skutki nadciśnienia tętniczego są bardzo niekorzystne dla naszego zdrowia – nieleczone mogą mieć poważne konsekwencje, tj.:

- miażdżyca
- udar mózgu
- choroby i niewydolność serca-zawał!
- niewydolność nerek

NADCIŚNIENIE JEST POWAŻNĄ I CIĘŻKĄ CHOROBA

Nie lekceważ jej!

Jeśli mierzysz ciśnienie krwi i kolejne wyniki wskazują na nadciśnienie tętnicze, skonsultuj się z lekarzem!

PAMIĘTAJ!

**LEKI OBNIŻAJĄ CIŚNIENIE TĘTNICZE I WYDŁUŻAJĄ ŻYCIE,
ALE MUSZĄ BYĆ PRZYJMOWANE CODZIENNIE.**

- Codziennie zażywaj leki w przepisanych dawkach.
- Nie zmieniaj bez porozumienia z lekarzem dawek leków mimo osiągnięcia prawidłowych wartości ciśnienia.
- Przed planowaną wizytą lekarską przyjmij leki o zwykłej porze.
- Zadbaj, aby leki wystarczyły Ci do kolejnej wizyty u lekarza.

JAK MOGĘ SOBIE JESZCZE POMÓC?

- Jest wiele sposobów, aby pomóc sobie w walce z nadciśnieniem tętniczym:
- Ogranicz ilość soli w diecie – sól kuchenna istotnie podnosi ciśnienie.
- Zmniejsz ilość pokarmów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych.
- Rzuć palenie papierosów i ogranicz spożycie kawy.
- Ogranicz ilość spożywanego alkoholu.
- Zmniejsz swoją masę – zrzucając wagę o 10 kg możesz obniżyć ciśnienie nawet o 10 mmHg!
- Jedz więcej ryb i uzupełniaj dietę kwasami Omega-3 – mają one zbawienny wpływ na nasze serce.
- Więcej ruchu – sport to zdrowie!

ŻYCZYMY DUŻO ZDROWIA.