



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze Szpitala – załącznik nr 26

Choroba nadciśnieniowa - technika pomiaru ciśnienia tętniczego krwi

- **Co to jest nadciśnienie tętnicze?**

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą układu krążenia, w której w naczyniach tętniczych panuje zwiększone ciśnienie krwi, jest to choroba przewlekła.

- **Jakie są prawidłowe wartości ciśnienia?**

Ciśnienie tętnicze nie powinno przekraczać 140/90 mmHg.

- **Czy ciśnienie tętnicze jest wartością stałą?**

Wartości ciśnienia tętniczego nie są stale jednakowe. W nocy ciśnienie tętnicze jest najczęściej nieco niższe niż w ciągu dnia. Praca fizyczna, stres psychiczny, wysoka temperatura otoczenia, ból mogą zwiększyć wartości ciśnienia tętniczego, jednak u człowieka zdrowego ciśnienie tętnicze zwiększa się zawsze tylko na krótko po czym normalizuje się.

- **Jak wykrywa się nadciśnienie tętnicze?**

Najprostszym sposobem rozpoznania nadciśnienia jest jego pomiar. Jednorazowy pomiar ciśnienia, który przekracza wartości prawidłowe nie upoważnia do rozpoznania nadciśnienia. Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się dopiero wtedy, gdy kilkakrotne wyniki pomiaru są powyżej normy. **Podczas pierwszego badania ciśnienie tętnicze powinno być mierzone na lewym i prawym ramieniu.**

- **Jakie są objawy wysokiego ciśnienia tętniczego?**

Nie ma żadnych specyficznych dla nadciśnienia objawów chorobowych. Najczęściej wysokie ciśnienie tętnicze nie jest odczuwane i wiele osób czuje się, mimo podwyższonego ciśnienia, przez długi czas dobrze. Objawy, które może odczuwać pacjent to: uczucie kołatania i bóle w okolicy serca, bóle i zawroty głowy, duszność, pobudzenie lub zmęczenie i senność. Ale te objawy mogą również wystąpić niezależnie od podwyższonego ciśnienia tętniczego.

- **Czy ciężar ciała ma znaczenie przy rozwoju nadciśnienia?**

Nadciśnienie tętnicze rozpoznawane jest dwa razy częściej wśród ludzi otyłych. Zrzucenie zbędnych kilogramów prowadzi do obniżenia ciśnienia tętniczego. Przez samo zmniejszenie nadwagi wartości ciśnienia tętniczego mogą zostać często tak dalece obniżone, że wdrożenie leczenia farmakologicznego nie jest już konieczne.

- **Co sól ma wspólnego z ciśnieniem tętniczym krwi?**

Dziennie potrzebujemy tylko 1 g soli. Przypuszcza się, że duże spożycie soli w posiłkach może wpływać na występowanie nadciśnienia tętniczego. W krajach o wysokim spożyciu soli kuchennej nadciśnienie tętnicze występuje szczególnie często. **Nie jedz więcej niż 5 gramów soli dziennie!**

- **Palenie tytoniu a nadciśnienie tętnicze**

Wypalenie każdego papierosa wiąże się z natychmiastowym wzrostem ciśnienia tętniczego i przyspieszeniem akcji serca, zmniejsza skuteczność leczenia nadciśnienia tętniczego.

- **Jakie są zagrożenia i powikłania związane z nadciśnieniem?**

Nieleczone nadciśnienie tętnicze może prowadzić do udaru mózgu i zawału serca. Znacznie częściej niż u ludzi z prawidłowym ciśnieniem, u osób z nadciśnieniem tętniczym występuje niewydolność mięśnia sercowego i inne choroby układu krążenia oraz niewydolność nerek.

- **Jak długo należy leczyć nadciśnienie tętnicze?**

Choroba nadciśnieniowa trwa przeważnie całe życie. Tak długo musi też być leczona, gdyż sama z siebie ustępuje niezmiernie rzadko.



- **Jak mierzyć ciśnienie?**

Podczas samodzielnego pomiaru ciśnienia należy postępować według poniższych zasad:

1. Usiądź i odpocznij 5 minut.
2. Przed pomiarem i uwolnij ramię z krępującej odzieży.



3. Umieść mankiet na ramieniu około 1 do 3 cm powyżej zgięcia łokciowego nad tętnicą (tak aby mankiet znajdował się na wysokości serca).
4. Szybko wypełnij mankiet powietrzem.

UWAGA: Pamiętaj aby nie pompować mankieta ręką, na której dokonujesz pomiaru.



5. Przyłóż słuchawkę lekarską nad tętnicą w dole łokciowym, z mankieta powoli wypuszczaj powietrze. Pierwszy usłyszany ton oznacza ciśnienie skurczowe, zniknięcie wszystkich tonów - ciśnienie rozkurczowe. Gdy tony słyszysz aż do 0 mm Hg za ciśnienie rozkurczowe, przyjmij wartość odpowiadającą ich ściszeniu.

6. Notuj wartości ciśnienia w dzienniczku. Twój lekarz zapozna się z nimi podczas wizyty.

Jeżeli pomiar ciśnienia wykonujesz aparatem elektronicznym stosuj się do zaleceń zawartych w instrukcji obsługi producenta!!!!



- **Jak często mierzyć ciśnienie tętnicze?**

Na początku leczenia możesz mierzyć swoje ciśnienie kilka razy dziennie, aby sprawdzić jak zmienia się w różnych sytuacjach, np. rano po wstaniu, podczas pracy, po wysiłku fizycznym, podczas oglądania telewizji, przed przyjęciem leków lub w kilka godzin po ich przyjęciu. Później wystarczy wykonywanie pomiaru 2 razy dziennie, np. rano po wstaniu i wieczorem przed kolacją.

Jeżeli będziesz mierzyć swoje ciśnienie zawsze w tym samym czasie, przed jedzeniem i przyjęciem leków, możliwe będzie porównanie wyników pomiaru.

Jeżeli wartości ciśnienia wskutek leczenia ulegają normalizacji i są jednakowe, wystarczy kontrolować ciśnienie na przykład raz w tygodniu. Ewentualne podwyższenie wartości zauważysz we właściwym czasie. Jeśli czujesz się gorzej, wykonaj dodatkowy pomiar ciśnienia. Pomoże Ci to ustalić, czy złe samopoczucie ma związek ze zbyt wysokim lub zbyt niskim ciśnieniem. Zapisz swoje spostrzeżenia lub ewentualne zmiany leczenia w dzienniczku nadciśnieniowym. Jeżeli podczas każdej wizyty pokażesz go lekarzowi, będzie on mógł lepiej Ciebie leczyć.

Opracowano na podstawie:

zaleceń Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego.