

A vérnyomást befolyásolja a testhelyzet, a napszak és az érzelmi állapot. Gyakran az orvosi rendelőben magasabb értékeket mérnek, mint otthon. A magas vérnyomás diagnózisának felállításában, valamint a kezelés hatékonyságának felmérésében is segíthet az otthoni mérés.

Mi befolyásolja a vérnyomásmérés eredményeit?

A vérnyomás függ a testhelyzettől, a napszaktól, az érzelmi állapottól, a fizikai aktivitástól, a mérést befolyásolja a kar vastagsága és a mandzsetta mérete. Ülő helyzetben a diasztolés vérnyomás 5 Hgmm-rel magasabb mint fekvő, 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, csuklós vérnyomásmérőknél azonban kifejezetten figyelni kell a kar pozíciójára. A megfeszített karizomzat szintén magasabb vérnyomást eredményezhet.

Gyakori probléma, hogy a használt mandzsetta kicsi.

Nagyobb karkörfogat esetén, az artéria összenyomásához nagyobb nyomásra van szükség, ez hamisan magas vérnyomásértékeket eredményez. A mért szisztolés nyomás akár 20Hgmm-rel is magasabb lehet a valódinál. A mandzsetta belső, felfújható tömlőjének szélessége a karkörfogat 40 százaléka, hosszúsága a karkörfogat 80 százaléka legyen. A legtöbb vérnyomásmérő mandzsettáján fel van tüntetve, mekkora karkörfogathoz használhatóak. A vásárláskor érdemes erre is rákérdezni.

Csuklós vérnyomásmérők: kifejezetten túlsúlyos egyéneknek kedvezőbb a használatuk, mivel a csukló átmérőjét a túlsúly kevésbé befolyásolja. A csukló szintjén a verőerekben a vérnyomás kissé eltérő lehet.

Vérnyomásmérési technikák

Hallgatószerű, higanyos módszer: Lényege, hogy a könyökhajlatban elhelyezkedő verőér (az artéria brachiális) fölé helyezünk egy fonendoszkópot.

A vérnyomásmérő mandzsettáját felfújjuk a várható szisztolés vérnyomás fölé – ekkor a kar verőérében nincs áramlás, az eret teljesen elszorítjuk. A mandzsetta nyomásának csökkenésekor, az artéria felett kopogó hang jelentkezik, amit a véráramlás megindulása okoz.

Oscillometriás módszer: Így működnek az automata vérnyomásmérők. Lényege, hogy az artéria pulzálása átvivődik a felfújt mandzsettára is. Előnye, hogy nem igényel fonendoszkópot, egyedül is kivitelezhető.

Egyéb módszerek: A tonometria a legpontosabb mérési módszer, viszont nagyon drága. Egy mechanikai tapintófej a csuklóartéria felett folyamatosan érzékeli annak nyomásváltozásait.

Hogyan történjen a vérnyomásmérés?

Ajánlott néhány dolgot szem előtt tartani:

- Ne fogyasszon kávé, ne cigarettázzon, ne sportoljon a mérést megelőző fél órában!
- A mérést 5 perc nyugalmi helyzet után végezze!
- Mérés közben háta, alkarja legyen kényelmesen megtámasztva, lábait ne tegye keresztbe!
- Mérés közben ne beszélgessen!
- Érdemes 1-2 percen belül megismételni a mérést.
- Higanyos vérnyomásmérő esetén a mandzsettát lassan, 2-3Hgmm/másodperc sebességgel kell leereszteni, így nem kaphatunk hamisan alacsony eredményt.
- A mérést lehetőség szerint mindig ugyanabban az időben végezze!
- Válasszon megfelelő mandzsettaméretet!
- Az eredményeket vérnyomáslapban jegyezze fel!

A vérnyomásértékek osztályozása

Kategória	Szisztolés nyomás (Hgmm)	Diasztolés nyomás (Hgmm)
Optimális vérnyomás	< 120	< 80
Normális vérnyomás	120-129	80-84
Emelkedett-normális vérnyomás	130-139	85-89
Kóros vérnyomás - hipertónia	140 <	90 <
I. fokozat (enyhe hipertónia)	140-159	90-99
II. fokozat (középsúlyos)	160-179	100-109
III. fokozat (súlyos hipertónia)	> = 180	> = 110
Izolált diasztolés hipertónia	< 140	> 89
Izolált szisztolés hipertónia	> = 140	< 90

Kezelőorvos neve:.....

Kontroll időpontja:.....

Figyelem! A jelen beteg tájékoztató szívesen szereplő információk tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik a szakszerű orvosi véleményt. A kockázatokról és a mellékhatásokról érdeklődjön kezelőorvosánál illetve gyógyszerésznél!

A vérnyomásmérésről a <http://www.webbeteg.hu/aloldal/magasvernyomas> oldalon részletesen tájékozódhat.