

ZALECENIA PIELGNIARSKIE DOTYCZĄCE DOMOWYCH POMIARÓW CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Wartość ciśnienia tętniczego krwi jest podstawowym i istotnym wskaźnikiem zdrowia człowieka. Jego regularny pomiar zalecany jest nie tylko pacjentom chorującym na nadciśnienie tętnicze krwi, ale również osobom zdrowym (minimum 1 x w roku). Wartość mierzonych pomiarów jest ściśle związana z prawidłowym wykonaniem tej procedury- błąd pomiarowy, może decydować o konieczności rozpoczęcia farmakoterapii.

Nadciśnienie rozpoznajemy, przy następujących wartościach pomiarów: ciśnienie tętnicze skurczowe ≥ 140 mm Hg i/lub ciśnienie tętnicze rozkurczowe ≥ 90 mm Hg.

Pomiar należy wykonywać aparatem posiadającym certyfikat dokładności . Zaleca się używanie aparatów w pełni automatycznych na ramię.

Pierwszorazowego pomiaru ciśnienia należy dokonać na obu ramionach, kolejne wykonywać na ramieniu, na którym stwierdzono jego wyższą wartość (fizjologicznie różnica może wynosić do 15 mm Hg pomiędzy górnymi kończynami),

Przygotowanie do pomiaru

- pomiaru ciśnienia tętniczego nie wykonujemy bezpośrednio po spożyciu posiłku, oraz po dużym wysiłku fizycznym, przed pomiarem należy **odpocząć minimum 5 minut**
- co najmniej 30 minut przed wykonaniem pomiaru należy powstrzymać się od spożywania kawy, palenia papierosów i przyjmowania innych substancji stymulujących np. mocna herbata, napoje energetyczne
- pomiar wykonujemy w pozycji siedzącej z podpartymi plecami
- kończyna na której wykonywany jest pomiar powinna być zgięta w łokciu, rozluźniona i wsparta na poziomie serca
- należy się upewnić czy ubranie nie uciska ramienia
- mankiet ciśnieniomierza należy założyć na ramię w odległości 2-3 cm ponad zgięciem łokciowym, w taki sposób, aby szczelnie przylegał do ramienia (nie uciskał!); szerokość mankieta powinna wynosić 2/3 szerokości ramienia. Należy też pamiętać o doborze odpowiedniej długości mankieta: dla pacjentów z obwodem ramienia ok. 22-34 przeznaczamy jest mankiet uniwersalny,

z obwodem ramienia ok. 34-46 cm- mankiet duży, z obwodem ramienia powyżej 46 cm- mankiet przeznaczony dla osób otyłych

- pomiary należy wykonywać w cichym pomieszczeniu z zachowanym komfortem cieplnym
- podczas pomiaru nie należy rozmawiać
- zaleca się mierzenie ciśnienia dwukrotnie w ciągu dnia (rano i wieczorem), każdorazowo należy wykonać 2 pomiary w odstępach 1-2 minutowych
- należy pamiętać, że również gorączka, ból czy stres mogą przejściowo zwiększać wartości ciśnienia tętniczego krwi.
- pomiary regularnie zapisujemy w dzienniczku, ze wskazaniem godziny pomiaru i zaleconą częstością np. 2 lub 3 razy dziennie
- Dzienniczek należy przynosić na każdą wizytę do lekarza/pielęgniarki

Sposoby obniżenia wartości ciśnienia tętniczego

Zmiana stylu życia do której zalicza się:

- Redukcję spożycia soli do 5 g tj. jedna mała łyżeczka dziennie – należy wliczyć również ilość soli ze spożywanych produktów.
- Ograniczenie spożycia alkoholu dziennie : u mężczyzn do 20-30 g w przeliczeniu na czysty etanol, u kobiet 10-20g (10g czystego, 100% alkoholu) zawarta jest w **ok. 250ml piwa o mocy 5%, w ok. 100ml wina o mocy 12% oraz w ok. 30ml wódki o mocy 40%.**
- Zaprzestanie stosowania używek : palenie tytoniu, napoje energetyczne
- Wprowadzenie zdrowej, zbilansowanej diety zawierającej warzywa, rośliny strączkowe, świeże owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, produkty pełnoziarniste, ryby i nienasycone kwasy tłuszczowe (np. oliwę z oliwek). A także ograniczenie spożycia czerwonego mięsa i nasyconych kwasów tłuszczowych.
- Zmniejszenie masy ciała u pacjentów z nadwagą i otyłością oraz utrzymywanie pożądanej masy ciała. Zmniejszenie i normalizacja masy ciała (do BMI 25 kg/m²) i obwodu talii (do <94 cm u mężczyzn i <80 cm u kobiet) obniża ciśnienie tętnicze oraz wpływa korzystnie na współistniejące zaburzenia metaboliczne (m.in. zaburzenia gospodarki węglowodanowej i lipidowej). Redukcję masy ciała można osiągnąć poprzez zmniejszenie kaloryczności posiłków i zmodyfikowanie składu diety.
- Regularny wytrzymałościowy wysiłek fizyczny (np. co najmniej 30 minut umiarkowanego dynamicznego wysiłku fizycznego 5-7 dni w tygodniu).
- Regularne leczenie farmakologiczne.