

КОРАК 2.

УПУТСТВО ЗА ПРАВИЛНО МЕРЕЊЕ КРВНОГ ПРИТИСКА У КУЋНИМ УСЛОВИМА

1.

У тишини, без разговора у току и између мерења.

2.

У седећем положају.

3.

Тако да су леђа и рука на којој се мери крвни притисак ослоњени на чврсту подлогу, а надлактица са манжетном у висини срца.

4.

Са стопалима која стоје равно ослоњена на под, ноге не треба да буду прекрштене.

5.

Ујутру и увече, два пута са паузом од 1 минут између мерења (пола сата пре мерења притиска избежавати обилне оброке, кафу, алкохол, цигарете и физичку активност)

ИЗБОР АПАРАТА

- Користите апарат за мерење притиска који на паковању има наведен број Решења о упису у регистар Агенције за лекове и медицинска средства Србије.
- Обратите пажњу да величина манжетне наведене у спецификацијама произвођача буде у складу са обимом Ваше надлактице измереним на средини надлактице.
- Пажљиво прочитајте Упутство о употреби, а посебно део о тесту исправности у коме је дефинисано где и у ком временском периоду се врши тестирање исправности апарата. Обично је то на сваке 2 године у сервису произвођача.

ПРИПРЕМА ЗА МЕРЕЊЕ

- Изаберите одговарајућу просторију са угодном температуром и мирним амбијентом.
- Уздржите се од пушења, узимања хране, алкохола и напитака са кофеином 30 минута пре мерења.
- Избегавајте физичке активности и стрес најмање 30 минута пре мерења.
- Испразните бешику, седите и опустите се 3 до 5 минута пре мерења, на столицу са наслоном.

ПОСТАВЉАЊЕ МАНЖЕТНЕ

- За мерење увек користите исту руку (обично леву), уколико Вам није другачије речено.
- Манжетну поставите на слободну надлактицу (без одеће која би стезала).
- Средина манжетне треба да буде 2-3 цм изнад унутрашње стране лакта.
- Ако постављате манжетну на леву руку, страна манжетне са цревом треба да је са унутрашње стране лакта. Проверите да ли је црево за ваздух на унутрашњој страни руке и чврсто обмотајте манжетну тако да више не може да се окреће око руке.
- Ако мерење обављате на десној руци, црево за ваздух треба да се налази поред лакта. Пазите да руку не спустите на црево за ваздух.

БЕЛЕЖЕЊЕ РЕЗУЛТАТА

- Измерене вредности бележите у Дневник самоконтроле крвног притиска.
- Ако користите опцију меморисања вредности мерења у самом апарату за мерење притиска, проверите колики је капацитет меморије. Водите рачуна о преписивању података из меморије апарата у Дневник самоконтроле крвног притиска ако више особа користи исти апарат.