

— MOM-PHARMA.COM —

Кръвно налягане у дома: как да го мерим правилно

Защо техниката решава дали числата са верни, кога и колко пъти се мери и какво означават стойностите у дома.

БЕЗПЛАТЕН НАРЪЧНИК · № 4

Донка Арабаджова

МАГИСТЪР-ФАРМАЦЕВТ

Домашният апарат е най-полезният инструмент за контрол на кръвното налягане, но само ако числата от него са верни. Европейските и американските кардиологични дружества препоръчват домашното измерване, защото то показва реалната картина извън лекарския кабинет.

Лошата новина: грешна техника може да промени резултата с 10 до 20 единици и да ви изплаши напразно или, по-лошо, да ви успокои погрешно. Добрата новина: правилната техника се учи за пет минути. Този наръчник ви показва точно това, по същия начин, по който го обяснявам на гише в аптеката.

Подготовката: 30 минути преди измерването

- Без кафе и други напитки с кофеин поне 30 минути преди измерването.
- Без цигари и без спорт в същите 30 минути.
- Посетете тоалетната: пълен пикочен мехур вдига стойностите.
- Седнете спокойно за 5 минути преди да включите апарата.
- Не мерете веднага след спор, тичане за автобуса или силна емоция. Изчакайте да се успокоите.

Правилната позиция стъпка по стъпка

- Седнете на стол с облегалка, с опрян гръб на облегалката. Не на дивана с подпряна страна и не изправен.
- И двата крака на пода, без кръстосване. Кръстосаните крака сами по себе си вдигат налягането.
- Ръката с маншета почива на маса, на нивото на сърцето. Ако виси надолу или е прекалено високо, числата лъжат. При нужда подложете възглавница.
- Маншетът се слага на гола кожа, долният му ръб е 2 до 3 сантиметра над сгъвката на лакътя, а тръбичката сочи към вътрешната страна на ръката.
- Маншетът е стегнат, но не притиска: под него влизат два пръста.
- По време на измерването мълчете, не движите ръката и не гледате телефона.

Схемата: кога и колко пъти се мери

Еднократното измерване казва малко. Кръвното налягане се движи през целия ден и затова европейските препоръки са ясни: по две измервания с пауза от 1 до 2 минути, сутрин преди приема на лекарствата и закуска и вечер преди лягане, в продължение на 7 дни подред. Минимумът при нужда са 3 дни.

Стойностите от първия ден често са по-високи от нервност и по правило не влизат в сметката: важно е средното на останалите дни. Записвайте всяко измерване с дата и час, в тефтер или в дневника на апарата, и носете записите на преглед.

При първото измерване изобщо мерете и на двете ръце. Ако разликата е стабилна, оттам нататък ползвайте ръката с по-високите стойности. Мерете в едни и същи часове, защото сравнимостта е половината полза от дневника.

Седемте грешки, които променят резултата

1 Разговор по време на измерването

Говоренето, дори спокойно, вдига измереното налягане с до 10 единици. Същото прави и гледането на телефона.

Истината: от включването до края мълчите и не мърдате. Разговорът е след това.

2 Маншет върху грехата

Ръкавът под маншета, дори тънък, променя резултата. Свиването на ръкава нагоре пък стяга ръката като турникет.

Истината: маншетът винаги е на гола кожа. Ако грехата е с тесен ръкав, я съблечете.

3 Грешен размер маншет

Твърде малкият маншет показва фалшиво високи стойности, твърде големият - фалшиво ниски. При по-плътна ръка стандартният маншет не стига.

Истината: маншетът се избира по обиколката на ръката. При закупуване измерете ръката си и питайте за подходящия размер.

4 Еднократно измерване и бързи изводи

Едно високо число не е диагноза. Стрес, болка, безсънна нощ или току-що изпито кафе местят резултата временно.

Истината: значение има средната стойност от двойни измервания сутрин и вечер за около седмица.

5 Кафе, цигара или спорт точно преди измерването

Кофеинът, никотинът и физическото натоварване вдигат налягането за половин час и повече след себе си.

Истината: 30 минути без кофеин, цигари и натоварване, после 5 минути тишина на стола.

6 Кръстосани крака и висяща ръка

Кръстосаните крака вдигат горната стойност, а ръка, която виси надолу или не е подпряна, добавя още единици отгоре.

Истината: крака на пода, гръб на облегалката, ръка на маса на нивото на сърцето.

7 Мерене само когато усетите нещо

Високото кръвно най-често не дава никакви симптоми. Главоболието и зачервяването не са надежден измервател.

Истината: мери се по график, не по усещане. Точно безсимптомната хипертония е опасната.

Какво означават числата у дома

У дома границата е по-ниска, отколкото в кабинета. Средна стойност от 135/85 mmHg или повече при седмичния домашен дневник отговаря на 140/90 при лекаря и означава хипертония. Оптималните стойности са около и под 120/80 mmHg.

Ако средното ви у дома е над 135/85, запишете час при вашия лекар с дневника в ръка. Обратното също се среща: в кабинета е високо, у дома е нормално. Това е известната „белокожурна“ реакция и точно домашният дневник я разкрива. Съществува и маскирана хипертония: нормално в кабинета, високо в ежедневието.

Апаратът също има значение

Избирайте автоматичен апарат с маншет за над лакътя, който е минал независима клинична валидация. Актуалните списъци на валидираните модели се поддържат от STRIDE BP и validatebp.org и се проверяват по марка и модел за минута. Китковите апарати са по-неточни и се ползват само когато маншет за ръка не е възможен, като китката се държи на нивото на сърцето.

Веднъж годишно занесете апарата си при лекаря или в аптеката и сравнете показанията му със сервизен или кабинетен апарат. Разлика над 5 до 10 единици е повод за проверка или подмяна.

Златните правила на едно място

- ✓ 30 минути без кафе, цигари и спорт, плюс 5 минути покой преди измерването.
- ✓ Гръб на облегалка, крака на пода без кръстосване, ръка на маса на нивото на сърцето.
- ✓ Маншет на гола кожа, подходящ размер, мълчание по време на измерването.
- ✓ По две измервания сутрин и вечер, поне 3 и най-добре 7 дни подред.
- ✓ Записва се всичко, гледа се средното, единичното високо число не е диагноза.
- ✓ У дома границата е 135/85, не 140/90.
- ✓ Дозите на лекарствата не се променят самостоятелно по домашни измервания.

Кога е спешно

Ако апаратът покаже 180/120 mmHg или повече, изчакайте няколко минути в покой и повторете. Ако и второто измерване е толкова високо, но нямате оплаквания, потърсете лекар същия ден.

Ако високата стойност е придружена от болка в гърдите, задух, слабост или изтръпване, нарушено зрение или говор, обадете се веднага на 112. Това е спешно състояние, а не повод за изчакване.

Искате помощ с избора на апарат или с дневника си?

На mom-pharma.com ще намерите безплатния чат „Попитайте Диги“, в който отговарям лично. Пишете ми какво измервате, какъв апарат ползвате и какви лекарства приемате, и ще ви кажа как го чета. Без такса, с бърза безплатна регистрация, на разбираем език.

Източници

Информацията в този наръчник е проверена и базирана на: Ръководството на ESC/ESH за артериална хипертония (2018) и актуализацията на ESH (2023), научното становище на Американската кардиологична асоциация за измерване на кръвното налягане (AHA Scientific Statement), чеклистите за домашно измерване на CDC и AHA и международните списъци за валидирани апарати STRIDE BP и validatebp.org.

Този наръчник има информационен характер и не замества консултацията с лекар за конкретното ви състояние. Не спирайте и не променяйте предписани лекарства по собствена преценка.

Донка Арабаджова

магистър-фармацевт · mom-pharma.com