|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |

8 fontos lépés a helyes vérnyomásmérésért:

1. A vérnyomás mérésétől többen szoronganak, így aki érzi, hogy feszült lesz tőle, az ne maga mérje, hanem valaki segítsen számára. A pszichológiai tünetek erősebbek lehetnek, így a szorongó nem biztos, hogy valós értékeket mér. Közismert tény, hogy az orvosi rendelőben gyakran mérnek magasabb vérnyomási adatokat, így a pontos diagnózis felállításához a páciensnek együtt kell működnie, és otthona nyugalmában rendszeresen kell mérnie a vérnyomását.
2. Mindig azonos időpontban mérjen, órára pontosan. Az emberi szervezet roppantul változékony, így a vérnyomás is sok különböző értéket mutathat egy napon belül. Ha pontos eredményt szeretne, akkor ugyanazzal a vérnyomásmérővel, ugyanakkor mérjen rendszeresen.
3. Legyen nyugalomban. Vérnyomásmérés előtt menjen ki pisilni. A feszülő hólyag egy belső stressz, így befolyásolja a vérnyomás magasságát is. A mérés időpontja előtt egy órával már ne gyújtson rá, alkoholt, kávét, teát se fogyasszon. Helyezze nyugalomba magát: még a csekély aktivitás is emeli a vérnyomást: a szisztolés értéket átlagosan 6 mmHg-rel, a diasztolés értéket 5 mmHg-rel.
4. Lazítsa meg az öltözetet, tegye szabaddá a karját. A szoros ruhaujjat gombolja ki, a szoros derékövet lazítsa meg kicsit. Ha pulóvere ujja felhúzva nagyon szoros lenne, inkább húzza ki belőle a karját arra az időre.
5. Vérnyomást mindig a szív magasságában mérünk a kevésbé aktív kézen (jobbkezesek a balkézen). Fekvő betegnél ez nem jelent gondot, ülő helyzetben azonban csuklós vérnyomásmérő használatakor a kart le kell támasztani úgy, hogy a csukló a szívvel egyvonalban legyen. ( Ha a szív alá kerül a kéz, a nyomás magasabb lesz.) Fontos az, hogy ne maga tartsa, hanem alá legyen támasztva, pl. fotel karfa, asztal, stb., mert a megfeszített karizom szintén növeli a vérnyomást, nem kap valós értéket. A hátát is támassza meg és ne tegye keresztbe a lábait. A kart mindig tenyérrel felfelé, lazán kinyújtva, alátámasztva tartsa. Orvosi tény az is, hogy ülő helyzetben a diasztolés vérnyomás 5 mmHg-rel magasabb, mint fekve. Állva soha ne mérjen vérnyomást.
6. A vérnyomásmérő mandzsettája mindig megfelelő legyen. Simítsa a karra, vagy a csuklóra a mandzsettát lapos állapotban és addig húzza, amíg körkörösen a bőrre simul. Ne lötyögjön, de ne is vágjon be. Akinek vastagabb a karja, de kis mandzsettájú vérnyomásmérője van, a mért szisztolés érték akár 20Hgmm-rel is több lehet.
7. A felkaros vérnyomásmérőt a könyökhajlattól bő kétujjnyira tegye fel, a csuklós vérnyomásmérőt közel a csukló hajlásához. Vérnyomásmérés közben lehetőleg ne mocorogjon, ne beszéljen.
8. Mérje vissza a kapott értéket egy perc múlva akkor is, ha normál értéket kapott. Ha azonban kiugróan eltérő számokat lát, ne pánikoljon, ismételje meg a mérést egy perc múlva, utána maradjon nyugalmi helyzetben 10 percig, és mérje újra, írja fel vérnyomásnaplójába.