

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



SPREMLJANJE KRVNEGA TLAKA DOMA

Primož Dolenc



 KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

mag. Primož Dolenc, dr. med.

Univerzitetni klinični center Ljubljana

Klinični oddelek za hipertenzijo

Bolnica dr. Petra Držaja

Vodnikova cesta 62, Ljubljana

Spremljanje krvnega tlaka doma

Spremljanje krvnega tlaka doma je pomemben del obravnavanja zvišanega krvnega tlaka (hipertenzije). Primerno je za vse bolnike.

Spremljanje krvnega tlaka doma vam lahko pomaga pri oceni krvnega tlaka v okolju, ki ste ga vajeni, vam potrdi, da so predpisana zdravila učinkovita, ter vas in vašega zdravnika opozori na možne zdravstvene zaplete. Tako lahko učinkovito in enostavno izboljšate potek svoje bolezni.

Pred začetkom spremljanja krvnega tlaka je pomembno, da se naučite pravilnega postopka meritve in da si priskrbite dober merilnik krvnega tlaka. Brez recepta ga lahko kupite na različnih prodajnih mestih. Doma ga uporabljajte redno in ustrezno.



Zakaj naj bi svoj krvni tlak spremljali tudi doma?

Spremljanje krvnega tlaka doma ponuja več prednosti.

Zgodnja diagnostika zvišanega krvnega tlaka

Če imate visoko normalen krvni tlak ali dodatne bolezni, ki lahko povzročijo zaplete (npr. sladkorno ali ledvično bolezen), lahko vaš zdravnik hitreje postavi diagnozo zvišanega krvnega tlaka, kot če ima le podatke meritev v ambulanti.

Pomoč pri zdravljenju

Edini način preverjanja, ali zdravila in spremembe življenjskega sloga učinkujejo, je redno spremljanje krvnega tlaka. Če ga spremljate doma, dobite pomembne podatke tudi v času med dvema kontrolama pri zdravniku. To lahko vašemu zdravniku olajša odločitev o nadaljnji obravnavi vaše bolezni, npr. o prilagoditvi odmerkov zdravil ali zamenjavi zdravil.

Izboljšanje nadzora zvišanega krvnega tlaka

Raziskave so dokazale, da je zaradi spremljanja krvnega tlaka doma nadzor bolezni boljši, doseganje ciljnih vrednosti pa uspešnejše. Tudi vam omogoča, da postanete bolj odgovorni za svoje zdravje in bolj motivirani za nadzor krvnega tlaka z ustrezno dieto, telesno aktivnostjo in zdravili.

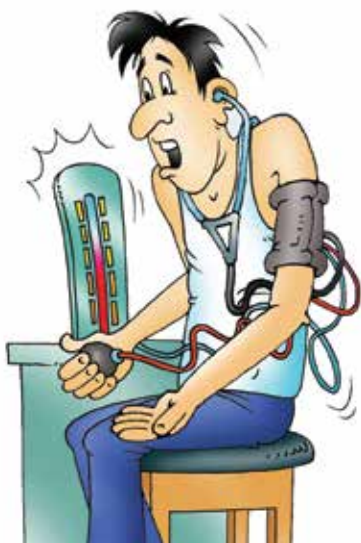
Zmanjšanje stroškov

Zaradi spremljanja krvnega tlaka doma so lahko obiski pri osebnem zdravniku redkejši. To zmanjša stroške zdravljenja, potne stroške in odsotnost z delovnega mesta.

Ali je vaš krvni tlak doma drugačen kot v ambulanti?

Vaš zdravnik lahko posumi, da imate normalen krvni tlak, čeprav vam med obiskom v ambulanti vedno naraste zaradi podzavestne reakcije na drugačno okolje – pojavu rečemo *hipertenzija bele halje*. Pri merjenju doma ne bo prišlo do takega porasta vrednosti, zato lahko pomaga razlikovati med trajno in le prehodno zvišanim krvnim tlakom.

Spremljanje krvnega tlaka doma je pomembno tudi pri obratnem pojavu, ko je krvni tlak v ambulanti normalen, v običajnih okoliščinah pa zvišan. Ta pojav imenujemo *prikrita hipertenzija*. Pogostejša je pri ženskah in pri bolnikih, pri katerih se pojavljajo tudi dodatni dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, npr. debelost, zvišan holesterol in krvni sladkor.



Če se že zdravite zaradi hipertenzije in je vaš krvni tlak v ambulanti višji kot doma, govorimo o *učinku bele halje*. Če je vaš krvni tlak v ambulanti normalen in doma zvišan, pa govorimo o *prikriti neurejeni hipertenziji*.

Pogovorite se z zdravnikom, medicinsko sestro ali tehnikom, ali bi bilo spremljanje krvnega tlaka doma primerno za vas.

Merilniki krvnega tlaka

Merilnike za spremljanje krvnega tlaka doma ponuja veliko lekarn, trgovin z zdravstveno opremo, tehničnih trgovin in nekatera spletna mesta. Vsi imajo enake osnovne sestavne dele – napihljivo manšeto, ročni ali samodejni sistem za napihovanje manšete in zaslon oz. umerjeno številčnico za odčitke. Manšeta ima napihljiv notranji gumijasti del, ki stisne vašo nadlaket, ko je napihnjen. Zunanji del manšete je najpogosteje iz najlona ali podobnega blaga z dodatkom za njeno pritrjevanje.

Natančno vam lahko krvni tlak izmeri tudi ustrezno poučen sorodnik ali prijatelj.

O izbiri merilnika se posvetujte s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro oz. tehnikom, tako da boste izbrali res najprimernejšega.

Digitalni merilniki

Čedalje pogosteje se uporabljajo digitalni merilniki, ki krvni tlak izmerijo sami. Imajo manšeto in tipalo za zaznavanje tlaka. Manšeta se najpogosteje napihne samodejno, potem ko pritisnete tipko za meritev (pri starejših napravah jo je treba ročno napihniti).

Krvni tlak lahko merijo na nadlakti, podlakti ali na prstu. Najnatančnejši so merilniki z manšeto na nadlakti. Merilniki z manšeto na podlakti so nekoliko natančnejši od merilnikov na prstu, vendar jih kljub temu običajno ne priporočamo. Merilniki za merjenje krvnega tlaka na prstu niso natančni.

Digitalni merilniki krvni tlak večinoma ocenijo z merjenjem krvnega pretoka in izračunajo srčni utrip, redkejši pa so avskultacijski, ki izmerijo krvni tlak s poslušanjem žilnih šumov. Vrednosti krvnega tlaka in srčni utrip prikažejo na zaslonu.

Spremljanje krvnega tlaka doma s samodejnim ali polsamodejnim merilnikom ni primerno za vsakogar. Če imate nepravilen srčni utrip, vam krvnega tlaka, predvsem diastoličnega, morda ne bodo izmerili natančno. V posebnih okoliščinah morate uporabiti ustrezen merilnik. Če ste debeli ali izrazito mišičasti, potrebujete večjo manšeto.



Ročni merilniki

Krvni tlak lahko izmerite tudi z ročnimi merilniki, ki tlak izmerijo z avskultacijo – poslušanjem žilnega šuma nad komolčno odvodnico pod manšeto. Potreben je tudi stetoskop, ki je lahko vgrajen v manšeto. Ti merilniki imajo enake sestavne dele kot digitalni: napihljivo manšeto z gumijasto cevko, na kateri je meh, s katerim ročno napihnete manšeto, okroglo številčnico s peresom (aneroid) ali živosrebrni stolpec (sfigmomanometer), ki prikaže tlak v manšeti. Za meritev potrebujete neokrnjen sluh in dobro koordinacijo med poslušanjem žilnih šumov, postopnim spuščanjem tlaka iz manšete in opazovanjem številčnice oz. stolpca. Brez ustreznega učenja je te šume težko pravilno odčitati.

Sfigmomanometri zaradi škodljivega vpliva živega srebra na okolje izginjajo iz rutinske uporabe.

Pri ročnem merilniku najprej namestite manšeto na nadlaket, potem pa jo z napihovanjem meha na koncu gumijaste cevke napihnete. Krvni tlak odčitate s stetoskopom, tako da med postopnim izpuščanjem zraka iz meha odčitavate tlak na številčnici, pri tem pa poslušate žilne šume nad komolčno odvodnico.

Ročni merilniki so večinoma cenejši od digitalnih, vendar se uporabljajo predvsem v posebnih okoliščinah in so za meritve doma manj primerni.



Merilniki krvnega tlaka na javnih mestih

Ti merilniki so lahko nenatančni zaradi neustreznega vzdrževanja in neustrezne velikosti manšete. Precej preiskovancev z zvišanim krvnim tlakom namreč potrebuje nestandardno velikost manšete. Velikokrat je neprimerno tudi okolje (hrup, neudoben položaj pri meritvi, pomanjkanje časa ipd.).

Kaj je treba upoštevati pri nakupu merilnika krvnega tlaka?

Pri izbiri merilnika krvnega tlaka upoštevajte nekaj splošnih pravil.

Velikost manšete

Pravilna velikost manšete je najpomembnejši dejavnik, ker sicer meritve niso natančne. Pri mnogih merilnikih lahko dokupite manšete različnih velikosti. Najbolje je, da pri zdravniku, medicinski sestri oz. tehniku preverite, katero velikost potrebujete.

Odčitavanje vrednosti

Zaslon, ki prikaže krvni tlak in srčni utrip, naj bo pregleden in dobro čitljiv. Enako velja tudi za številčnico na aneroidnem merilniku in lestvico na živosrebrnem merilniku.

Stetoskop

Če imate merilnik s stetoskopom, ga morate znati pravilno namestiti. Mikrofon položite nad komolčno odvodnico in slušalke pravilno namestite v ušesa. Žilni šumi morajo biti jasno slišni. Naučite se tudi, kako se žilni šumi pravilno odčitajo – o tem vas lahko pouči zdravnik, medicinska sestra oz. tehnik.

Natančnost

Pri zdravniku, proizvajalcu ali na spletnih straneh preverite, ali ima merilnik strokovno oceno o natančnosti. Zaupate lahko samo merilnikom, ki so ocenjeni neodvisno od proizvajalca. Merilnik odnesite k svojemu zdravniku, da boste primerjali meritve v ambulanti in doma. Natančnost merjenja preverite vsako leto.

Eden od načinov, da izberete ustrezno ocenjen merilnik, so spletne strani, kjer so objavljeni sezname ocen. Če znamke vašega merilnika ni na seznamu priporočenih merilnikov, pa to še ne pomeni, da ni natančen – pove le, da ga neodvisni ocenjevalci niso ocenili.

Navodila za natančno merjenje krvnega tlaka doma

Ne glede na to, kateri merilnik imate, potrebujete nekaj spretnosti in vaje, da ga boste pravilno uporabljali.

Da bodo vaše meritve natančne, upoštevajte spodnja navodila.

- Preden začnete spremljati krvni tlak z novim merilnikom, merilnik odnesite k svojemu zdravniku, medicinski sestri oz. tehniku, da boste primerjali njegovo natančnost z merilnikom v ambulanti. Zdravstveno osebje naj vas opazuje pri meritvi in preveri, ali ravnate pravilno. Če vam merilnik pade na tla ali se kako drugače poškoduje, ga odnesite na ponovno preverjanje, ker morda ni več natančen.
- Krvni tlak si merite dvakrat na dan – zjutraj, preden vzamete zdravila, in zvečer. Zadnje pol ure pred meritvijo ne jejte, ne pijte kave ali alkohola in ne kadite.
- Zjutraj si krvnega tlaka ne izmerite takoj, ampak šele 30 minut po tistem, ko ste vstali. Izmerite si ga po opravljeni jutranji potrebi (poln sečni mehur lahko zviša krvni tlak), pred morebitno jutranjo telovadbo, zajtrkom in jemanjem zdravil.
- Krvni tlak si merite vsak dan ob približno istem času.

- Krvni tlak si vedno merite na isti nadlakti. Običajno ni večjih razlik, če pa obstajajo, si krvni tlak merite na nadlakti, na kateri je višji.
- Pred meritvijo si pripravite pisalo in dnevnik meritev, da boste meritev zapisali.
- Ko ste pripravljeni na meritev, se najprej 3 do 5 minut mirno sproščajte. Krvni tlak si potem izmerite sede, v udobnem, sproščnem položaju, z naslonjenim hrbtom. Stol je primernejši od kavča ali naslonjača. Stopala naj počivajo na tleh, nogi ne smeta biti prekržani.
- Nadlaket z manšeto mora biti sproščena, naslonjena na mizo ali naslon stola in v višini srca. Za ustrezno lego boste morda morali pod roko namestiti še blazino ali podobno podporo. Manšeto namestite na kožo, ne čez oblačila. Če zavihate rokav, ki utesnjuje roko, lahko pride do nenatančne meritve, zato je bolje, da roko razgalite. Manšeta naj ne bo pritrjena preohlapno niti pretesno – pod njo naj bo prostora za en prst.
- Medtem ko si merite krvni tlak, ne govorite. Minuto do dve po prvi meritvi še enkrat izmerite krvni tlak, da bi preverili natančnost meritve. Če je krvni tlak izraziteje zvišan ali se meritvi precej razlikujeta, si ga izmerite še tretjič. Če si vaš merilnik meritev ne zapomni samodejno, si jih sproti zapišite v dnevnik meritev. Najnovejši merilniki sami izmerijo krvni tlak dva- do trikrat zaporedoma in prikažejo le povprečje meritev.

- Pri meritvi zapišite datum in čas meritve, vrednost sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka, srčni utrip in morebitne posebnosti.
- Če vas meritve krvnega tlaka doma vznemirjajo ali vam vzbujajo pretirano skrb, jih opustite in se posvetujte s svojim zdravnikom.
- Odsvetujemo, da si na podlagi meritev sprti spreminjate shemo ali odmerke antihipertenzivnih zdravil. Če vaš krvni tlak ni ustrezno urejen, se posvetujte s svojim zdravnikom.



Pogostost meritev pri spremljanju krvnega tlaka doma

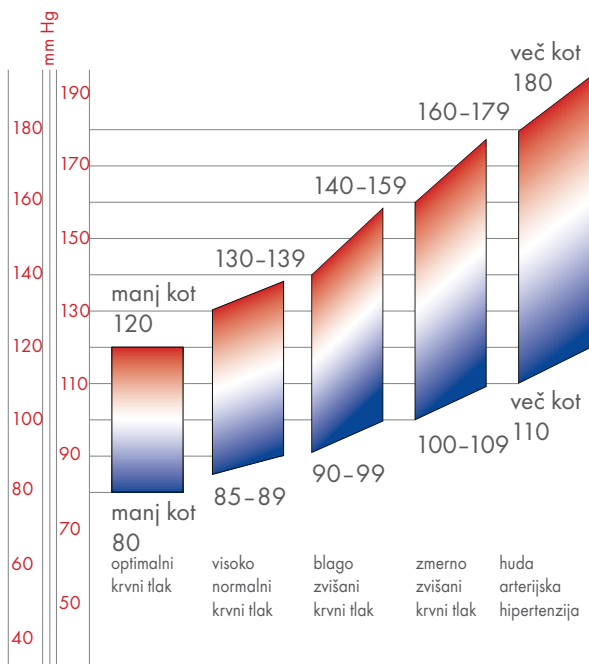
O tem, kako pogosto si boste merili krvni tlak, se dogovorite s svojim zdravnikom. Pri rutinskem spremljanju urejenega krvnega tlaka pri hipertenziji zadošča meritev enkrat na teden do enkrat na mesec, po 2 do 3 zaporedne meritve zjutraj in zvečer.

Pri diagnostiki ali spreminjanju sheme ukrepov ali zdravil je potrebno natančnejše merjenje. Zdravnik vas običajno prosi, da si krvni tlak merite teden dni, zjutraj in zvečer (vsakič po 2 do 3 zaporedne meritve). Običajno se dogovorite, da ga boste tako merili v tednu pred dogovorjenim obiskom pri zdravniku. Urejenost krvnega tlaka ocenimo iz povprečja teh meritev.

Pogovorite se s svojim zdravnikom, kakšen je vaš ciljni krvni tlak. Če ste starejši od 80 let, imate veliko ali zelo veliko tveganje za srčno-žilne zaplete, je lahko vaš ciljni krvni tlak drugačen kot pri drugih bolnikih s hipertenzijo.

Krvni tlak je doma običajno nekoliko nižji kot v ambulantni, najpogosteje za okrog 5 mm Hg. Tako se meritev v ambulantni 140/90 mm Hg približno ujema z izmerjenim krvnim tlakom 135/85 mm Hg doma.

Po Evropskih smernicah za spremljanje krvnega tlaka doma velja, da je normalno povprečje meritev pri spremljanju krvnega tlaka doma pod 135/85 mm Hg, optimalno pa verjetno pod 120/80 mm Hg.



Krvni tlak se čez dan spreminja. Zjutraj so vrednosti navadno rahlo višje kot v preostalih delih dneva. Če se vaš krvni tlak neobičajno zviša ali vztrajno zvišuje, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom. Preverite tudi, ob katerih vrednostih bi morali takoj poklicati v ambulanto. Če so vrednosti krvnega tlaka doma višje kot običajno in imate težave, kot so hud glavobol, bolečina v prsnem košu, odrevenelost ali mravljinčavost obraza ali rok, se takoj posvetujte z osebnim zdravnikom ali poiščite zdravstveno pomoč.

Dolgotrajne koristi spremljanja krvnega tlaka doma

Če je vaš krvni tlak urejen, zadoščajo le občasne kontrole. Če s spremljanjem krvnega tlaka doma šele začinjate, če se bo spremenila shema zdravljenja ali obravnava zvišanega krvnega tlaka ali če imate še kakšno zdravstveno težavo, npr. sladkorno ali ledvično bolezen, morate krvni tlak spremljati pogosteje.

Spremljanje krvnega tlaka doma ni zamenjava za kontrolo pri zdravniku. Tudi če imate normalen krvni tlak, ne opuščajte in ne spreminjajte svojega zdravljenja ali prehranskih navad, ne da bi se o tem prej posvetovali s svojim zdravnikom. Z rednim spremljanjem krvnega tlaka doma pa boste lahko zmanjšali pogostost obiskov pri svojem zdravniku, če bo krvni tlak urejen.

Če je vaš merilnik neustrezen ali nenatančen ali ga uporabljate neprimerno (npr. le ob težavah), bodo meritve nenatančne in bodo lahko zavedle vašega zdravnika.

Spremljanje krvnega tlaka doma ni zapleteno ali neprijetno. Verjetno boste ugotovili, da vam je všeč in da imate boljši nadzor nad svojo boleznijo. Dolgoročno bo vaše tveganje za zaplete pri zvišanem krvnem tlaku manjše in tudi vaše življenje bo bolj zdravo.



Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani www.krka.si.

Več informacij o krvnem tlaku dobite na spletni strani www.zakajtibijesrce.si.

Avtor

Primož Dolenc

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju s

Kliničnim oddelkom za hipertenzijo
Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani in
Združenjem za arterijsko hipertenzijo pri Slovenskem
zdravniškem društvu

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

TKR, 2020

Naklada

10 000 izvodov, nova izdaja

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

**ZA KAJ TI BIJE
SRCE?**



**MERI SI KRVNI TLAK
IN POMAGAJ SRCU,
DA ŠE DOLGO BIJE.**

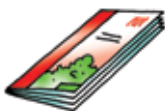
Več na zakajtibijesrce.si



Spremljanje krvnega tlaka doma je pomemben del obravnavanja zvišanega krvnega tlaka.



Merilnike krvnega tlaka uporabljajte natančno in ustrezno.



Da bodo vaše meritve natančne, upoštevajte navodila.



Spremljanje krvnega tlaka doma bo dolgoročno lahko zmanjšalo vaše tveganje za zaplete pri hipertenziji in vam omogočilo bolj zdravo življenje.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si