

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИМІРЮВАТИ ТИСК

Проведені дослідження довели, що кожна третя особа, яка має тонометр вдома - вимірює тиск неправильно і отримує недостовірні результати. Як недопустити помилок.

Відомо, що вимірювати свій тиск потрібно регулярно. Не завжди підвищення або зниження тиску відчувається фізично. Головний біль, слабкість, запаморочення, шум у вухах можуть супроводжувати ці зміни, але можуть бути і відсутніми.

Часто навіть при критичних цифрах тиску, люди відчувають себе задовільно. Тому тонометр потрібен для кожної родини. Особливо ця річ потрібна людям похилого віку, і не зовсім здоровим, а також вагітним жінкам. При багатьох станах за тиском треба слідкувати постійно, роблячи вимірювання декілька разів на день.

Лікарі рекомендують регулярно контролювати тиск всім кому біля або більше 40 років. Це може захистити від таких загрозливих станів, як інфаркт або інсульт.

Не слід думати, що небезпечні тільки великі стрибки тиску. Дослідження довели що, підвищення цього параметру всього на 20 мм.рт.ст збільшує ризик розвитку серцево- судинних захворювань на 30%, а ризик смерті при наявності таких захворювань у цьому випадку збільшується у 2 рази. У людей з не контрольованим високим тиском у 7 разів частіше виникає порушення мозкового кровообігу (інсульт), і в 4 рази частіше – ішемічна хвороба серця, у 2 рази частіше – ураження судин ніг.

Тому регулярно контролювати і достовірно знати рівень свого тиску – це звичка людини, яка відповідально відноситься до свого здоров'я, але користь принесуть тільки правильні вимірювання.

Частіше за все помилкові показники виникають із-за неправильного використання приладу.

Що призводить до помилкових результатів тиску?

Помилки при вимірюванні	Їх вплив на показники тиску	Як проводити вимірювання правильно
Неправильне положення руки відносно рівня серця	Якщо рука нижче рівня серця	Середина плеча з наклденою манжетою повинна бути на рівні серця
Неправильно підібраний розмір манжети і її неправильне розташування на плечі	Викривлені показники	По ширині обхват манжети повинен складати біля 40% окружності плеча і не менше 80% його довжини. Нижній край манжети повинен знаходитися на 2-3 см вище ліктя
Відсутня опора для спини	Завищені показники	Вимірювати тиск слід сидячи. Спираючись на спинку стільця, або лежачи

Розмова або різкі рухи рукою	Викривлені показники	Зберігати мовчання і спокій
Вживання міцного чаю або кави, а також куріння. Вимірювання на повний шлунок	Підвищені показники	Не слід до вимірювання активно рухатися, курити, пити каву. Краще рлобит вимірювання через 1-2 години після їжі
Емоційний стрес, а саме синдром білого халату.	Підвищені показники	Вимірювати тиск потрібно у спокійному стані
Переповнення кишківника або сечового міхура	Підвищені показники	Спочатку у туалет, а потім вимірювання
Використання судиннозвужуючих крапель для очей або носу менше ніж за 1- 1,5 години	Підвищені показники	Не робити вимірювання протягом 2-х годин після використання ліків
Друге вимірювання без часового інтервалу	Викривлені показники	Другий раз можна вимірювати тиск не раніше ніж через хвилину. Тиск на правій і лівій руці може відрізнятися на 10-20 одиниць – це нормально