

Cum sa va luați tensiunea in casa

Este important să știți cum aveți tensiunea, măsurând-o periodic. Cea mai bună cale este să o faceți acasă, fiind liniștit. În această fișă veți vedea un rezumat cu ceea ce trebuie să știți pentru a vă ajuta să aveți un control mai bun al tensiunii și a unei vieți mai sănătoase.

1. Alegeți un mediu liniștit, fără zgomote, cu o temperatura potrivită și stați confortabil fără a vă încrucișa picioarele, într-un scaun cu spătar, cel puțin 5 minute înainte de a va lua tensiunea.
2. Evitați să luați tensiunea arterială (TA) după ce ați mâncat, făcut exerciții fizice intense, situații stresante sau după caz, durere.
3. Evitați consumul de cafea, alcool sau tutun cu o oră înainte.
4. Goliți vezica înainte de a va lua tensiunea.
5. Efectuați măsurarea pe brațul care furnizează cifre mai mari ale tensiunii arteriale (brațul de control). Medicul dumneavoastră sau asistenta vă va spune care este brațul de control.
6. Utilizați o mansetă in concordanta cu grosimea brațului (pentru obezi trebuie utilizata o mansetă mai mare)
7. Plasați manseta la 2-3 cm deasupra încheieturii cotului.
8. Într-o postură confortabilă și relaxată, așezați brațul la înălțimea inimii, susținându-l pe o masă, fără măneci care sa îngreuneze circulația.

9. Nu mișcați brațul si nici nu vorbiți in timpul procedului

10. Luați-va tensiunea de 3 ori dimineața (înainte de a lua medicamentele, între ora 6 și 9) și de trei ori noaptea (înainte de a lua medicamentele, între ora 18 și 21), lăsând cel puțin 2 sau 3 minute între ele.

11. Renunțați la prima măsurătoare din cele 3 și notați valorile celor două măsurători rămase (a doua și a treia): înregistrați tensiune sistolică sau maximă (TAS), cat si cea diastolică sau minimă (TAD) și frecvența cardiacă (FC). De asemenea, rețineți data și ora la care a fost măsurată.

12. Transmiteți măsurătorile medicului de familie sau asistentei.

13. Folosiți întotdeauna numai un aparat de măsura al tensiunii automatic care este certificat de către experți. Pe pagina web http://www.dableducational.org/sphygmomanometers/devices_2_sbpm.html#ArmTable o http://bhsoc.org/files/8414/5710/6814/Home_Use. Pdf puteți găsi o lista cu aparatele certificate care pot fi utilizate.

14. Toate aparatele trebuie sa fie revăzute cel puțin o data pe an de către serviciul tehnic recomandat de către fabricant.

15. Nu modificați tratamentul fără sa consultați cu medicul dumneavoastră.

Ziua:	Ora Dimineața			Ora Dupaamiază		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
1 ^a măsurătoare						
2 ^a măsurătoare						
3 ^a măsurătoare						