

Cum să vă măsurați tensiunea arterială acasă (Automăsurarea tensiunii arteriale)

Este foarte important să vă cunoașteți tensiunea arterială. Un control mai bun al tensiunii arteriale vă va ajuta să preveniți complicațiile și să duceți o viață mai sănătoasă. Pentru a ști acest lucru, este necesar să o măsurați în mod regulat.

Cel mai bun mod de a face acest lucru este acasă, într-un mediu relaxat.

Cum să vă măsurați tensiunea arterială:

1. Dacă o aveți bine controlată, de obicei va fi suficient să v-o măsurați o dată sau de două ori pe lună. Dacă nu, va trebui să o faceți mai des, la fiecare 3 sau 7 zile, sau de acord cu recomandările medicului sau asistentei medicale.
2. Alegeți un mediu liniștit, fără zgomot, cu o temperatură plăcută. Odihniți-vă așezat comod, fără a vă încrucișa picioarele, pe un scaun cu spătar timp de cel puțin 5 minute înainte de a efectua măsurarea.
3. Evitați să vă verificați tensiunea arterială după ce mâncați, după ce faceți exerciții fizice intense, atunci când sunteți nervos sau când aveți orice fel de dureri.
4. Evitați să consumați cafea, alcool sau tutun de-a lungul orei prealabile.
5. Goliți-vă vezica urinară înainte de a efectua măsurarea.
6. Efectuați măsurarea pe brațul care indică valori mai ridicate ale tensiunii arteriale (acesta va fi brațul de control obișnuit).
7. Folosiți o manșetă adecvată grosimii brațului (în cazul persoanelor obeze, trebuie utilizată o manșetă mai mare). Medicul sau asistenta dvs. medicală vă va indica la ce braț și cu ce manșetă va trebui să vă măsurați tensiunea.
8. Într-o postură confortabilă și relaxată, așezați brațul la nivelul inimii, la 2 sau la 3 degete deasupra pliului cotului, sprijinindu-l pe o masă și fără mânece care să îl strângă.
9. Nu vă mișcați brațul, nici nu vă uitați la telefon, nici nu vorbiți, nici nu faceți niciun fel de alte lucruri în timpul măsurării tensiunii.
10. Efectuați 2 măsurători dimineața (înainte de a lua medicamentele, între orele 6 și 9) și 2 măsurători după-amiaza (înainte de a lua medicamentele, în cazul în care le luați, între orele 18 și 21), lăsând să treacă cel puțin 1 minut între cele două măsurători.
11. Repetați măsurătorile timp de 7 zile la rând.
12. Înregistrați toate măsurătorile, atât tensiunea arterială sistolică sau maximă (TAS) cât și tensiunea arterială diastolică sau minimă (TAD), și ritmul cardiac (FC). De asemenea, notați și data și ora la care ați efectuat măsurătoarea.
13. Duceți înregistrarea măsurătorilor la vizita la medicul de familie și/sau la asistenta medicală.
14. Folosiți întotdeauna și numai un [tensiometru automat de braț](#) care să fie [validat](#) (nu unul pentru încheietura mâinii), iar asistenta dvs. medicală vă poate sfătui.
15. Toate aparatele trebuie să fie verificate periodic de acord cu recomandările producătorilor.
16. Nu vă modificați tratamentul fără să vă consultați medicul.

Registrul măsurătorilor

Ziua	Dimineața. Ora:			După-amiaza. Ora:		
	TAS	TAD	FC	TAS	TAD	FC
Prima măsurătoare						
A doua măsurătoare						

Autorii: Daniel Niño, Lucas Mengual și Ernest Vinyoles

Revizia științifică: Grupul de lucru de Hipertensiune Arterială din cadrul a CAMFIC

Revizia editorială: Grupul de Educație Sanitară din cadrul a CAMFIC

Traducere: Quasar Serveis d'Imatge

Puteți găsi mai multe informații pe pagina noastră web: www.camfic.cat