

1x1

Merjenje krvnega tlaka

Vrhunska kakovost za zdravje

boso.medimaj.com

boso

BOSCH + SOHN
GERMANY

Na kaj morate biti pozorni pri merjenju krvnega tlaka.



Pred meritvijo krvnega tlaka se udobno namestite na stol. Sprostite se za 5 minut in šele nato začnite merjenje. Med meritvijo se ne premikajte.



Prvič izmerite krvni tlak na obeh rokah in nato vedno na roki, na kateri je krvni tlak višji.



Med meritvijo ne govorite.

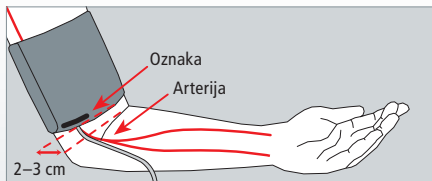


Eno uro pred meritvijo se izogibajte kofeinu in nikotinu.



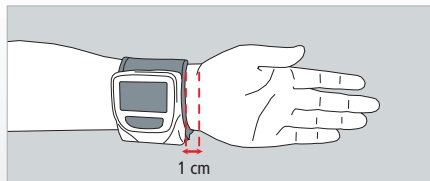
Med dvema zaporednima meritvama počakajte najmanj dve minuti.

Pravilna namestitvev manšete.



Merjenje na nadlakti

- Manšeto namestite na golo nadlakt.
- Oznaka na manšeti mora biti na arteriji na nadlakti.
- Manšeto zategnite tako močno, da lahko med roko in manšeto vtaknete še en prst ali dva.



Merjenje na zapestju

- Manšeto namestite na golo zapestje.
- Manšeta se mora tesno prilegati zapestju.



Prepričajte se, da je na nadlakti in na zapestju primeren obseg manšete. Nepravilna velikost manšete lahko povzroči napačno meritev.

Pomembno: Manšeta mora biti v višini srca.



Merjenje na nadlakti

Merjenje na zapestju

- Pri sedenju za mizo s položeno podlaktjo se manšeta samodejno nahaja v višini srca.
- Položite svojo roko sproščeno na telo. V tem položaju se zapestje z merilnikom nahaja v višini srca.



Če je manšeta nad ravnijo srca, boste dobili preizke vrednosti krvnega tlaka.
Če je manšeta pod ravnijo srca, boste dobili previsoke vrednosti krvnega tlaka.

Vaš krvni tlak se stalno spreminja.



Nihanje vrednosti krvnega tlaka tudi pri neposrednih zaporednih meritvah ne pove ničesar o natančnosti merilnika. Krvni tlak ni stalna vrednost in ni nikoli popolnoma enak v obdobju več zaporednih meritev. Zaradi tega je pomembno, da si krvni tlak merite redno in vedno ob istem času. Posamezna meritev pokaže le trenutno stanje posnetka in je samo delno veljavna.



Mnogi merilniki imajo na voljo prikaz povprečnih vrednosti, ki izračuna povprečje iz več posameznih meritev. To omogoča bolj smiselno oceno krvnega tlaka.

Kaj morate vedeti o krvnem tlaku.

Kaj je krvni tlak?

Krvni tlak se ustvari v žilnem sistemu s pomočjo srčne mišice. Kadar se srčna mišica stisne, ustvari potisni sunek. V tem trenutku je krvni tlak najvišji (sistolični). Ko se srce nato spet napolni s krvjo, je tlak najnižji (diastolični).

Prehrana

Zdrava prehrana je pomembna za zmanjšanje visokega krvnega tlaka. Manj soli in manj maščob pomaga znižati visok krvni tlak.

Čezmerna telesna teža

Čezmerna telesna teža spodbuja hipertenzijo. O zmanjšanju telesne teže se posvetujte s svojim zdravnikom.

Gibanje

Redna telesna aktivnost je prav tako koristna za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka. Priporočljivi so vztrajnostni športi. Pri močno zvišanem krvnem tlaku se o telesni aktivnosti posvetujte s svojim zdravnikom, kajti vsak napor za kratek čas poveča krvni tlak. Če je vaš krvni tlak v okviru normalnih vrednosti, lahko telo fizično obremenite.

Sindrom bele halje

Veliko ljudi je ob obisku zdravnika nervoznih in se odziva na okolje in zdravnika v beli halji s povečanjem krvnega tlaka. V tem primeru govorimo o ambulantni hipertenziji ali „sindromu bele halje“. Rezultati merjenja krvnega tlaka, ki so pridobljeni pod takšno napetostjo, so previsoki in lahko hlinijo visok krvni tlak, ki dejansko ni prisoten.

Zato se priporoča dodatno merjenje krvnega tlaka doma.

Posledice visokega krvnega tlaka

Visok krvni tlak je glavni dejavnik tveganja za:

- srčnomišični infarkt,
- možgansko kap,
- poapnenje in poškodbe ožilja,
- srčno popuščanje.



Visok krvni tlak je zelo razširjena bolezen. Ali ste vedeli, da 25 % odrasle populacije in približno polovica ljudi, starejših od 60 let, trpi za visokim krvnim tlakom?

Pri nakupu merilnika bodite pozorni na kakovost.

boso – sinonim za merjenje krvnega tlaka.

Merilniki krvnega tlaka boso imajo najvišjo stopnjo natančnosti in zanesljivosti. Zaradi tega jim zaupa 77 % nemških zdravnikov v ambulantah*. Visoko kakovost potrjuje tudi nemško združenje za hipertenzijo, ki je merilnikom boso že večkrat podelilo svoj pečat kakovosti. *Vir: raziskava API, ki jo je izvedla GfK (01/2010).

Izdelki boso so na voljo izključno v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Tako vam zagotavljamo optimalno svetovanje in storitev lokalnega strokovnjaka ter zagotovilo, da ste dejansko prejeli originalno kakovost boso. Nadzor kakovosti se za boso ne zaključi v proizvodnji, temveč šele z vašim zadovoljstvom.



Natančnost in ugodje – merilnik, ki ustreza vašim potrebam.

Za natančno merjenje krvnega tlaka je zelo pomembna optimalna prilagoditev merilnika individualnim potrebam (bodisi nadlaktni ali zapestni merilnik, majhen ali velik obseg roke). Podrobne nasvete prepustite strokovnemu osebju v lekarnah ali specializiranih prodajalnah.

Kateri model je primeren za vas? Potrebujete pomoč pri oceni vaših vrednosti krvnega tlaka in druge koristne informacije? Morda želite meritev ponoviti ali pa bi radi imeli oceno na računalniku?

Ponudba merilnikov krvnega tlaka boso vam nudi številne možnosti izbire po vaših osebnih željah in potrebah za več ugodja pri merjenju krvnega tlaka.







boso
medicus
exclusive

npr.: boso medicus exclusive
Nadlaktni merilnik | www.medimaj.com/boso

Ocena vrednosti krvnega tlaka.

Svetovna zdravstvena organizacija je določila merila za oceno višine krvnega tlaka, ki veljajo za osebe vseh starosti. Spodnja tabela vam bo pomagala oceniti svoje odčitke.

	Vrednost	Sistolični	Diastolični
	arterijska hipertenzija	od 140	od 90
	visoko normalen	130–139	85–89
	normalni	120–129	80–84
	optimalni	do 119	do 79

Mejne vrednosti krvnega tlaka po standardih WHO (v mmHg).