



## Dlaczego warto kontrolować ciśnienie tętnicze?

Podwyższone ciśnienie tętnicze jest głównym powodem przedwczesnej śmierci, zawałów serca, udarów mózgu i niewydolności nerek. Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych rośnie dodatkowo, kiedy nadciśnieniu towarzyszy dyslipidemia (szczególnie podwyższony poziom cholesterolu LDL). Jeżeli masz stwierdzone nadciśnienie tętnicze lub dyslipidemię, pamiętaj, że można je skutecznie leczyć, zapobiegając powikłaniom<sup>1</sup>.

## Jak prawidłowo samodzielnie mierzyć ciśnienie tętnicze<sup>2,3</sup>?

- używaj w pełni automatycznego aparatu dobrej jakości
- przed pomiarem odpocznij przez kilka minut
- nie pij kawy i nie pal papierosów przez co najmniej 30 minut przed pomiarem
- wykonuj pomiary w cichym pomieszczeniu, na siedząco, ze wspartymi stopami i plecami
- wykonuj po 2 pomiary w kilkuminutowych odstępach, rano i wieczorem, o stałych porach, w równych odstępach czasu (np. 6.00–18.00, 7.00–19.00 itp.)
- pomiary wykonuj bezpośrednio przed przyjęciem leków, a w godzinach porannych przed jedzeniem
- nie rozmawiaj z nikim podczas wykonywania pomiaru

## Co może powodować błędy w pomiarze<sup>3</sup>?

- wysiłek fizyczny i bodźce z otoczenia
- zbyt ciasne ubranie (ucisk ramienia powyżej mankietu)
- zbyt luźno owinięty mankiety

## Notuj wyniki pomiarów ciśnienia tętniczego w dzienniczku samokontroli.

Zapisuj również nazwy leków, które przyjmujesz, i szczegóły, które według Ciebie mogą mieć związek z Twoim ciśnieniem, takie jak np.: choroby (gorączka, kaszel), stresy, zawroty i bóle głowy<sup>3</sup>.



1. Wytyczne ESC/ESH dotyczące postępowania w nadciśnieniu tętniczym (2018), Kardiologia Polska 2019; 77, 2: 71–159; DOI: 10.5603/KP.2019.0018

2. Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym – 2015 rok, [www.nt.viamedica.pl](http://www.nt.viamedica.pl)

3. Szczęch R., Narkiewicz K., Jak mierzyć ciśnienie tętnicze?, Choroby Serca i Naczyń 2006, tom 3, nr 4, 219–220

