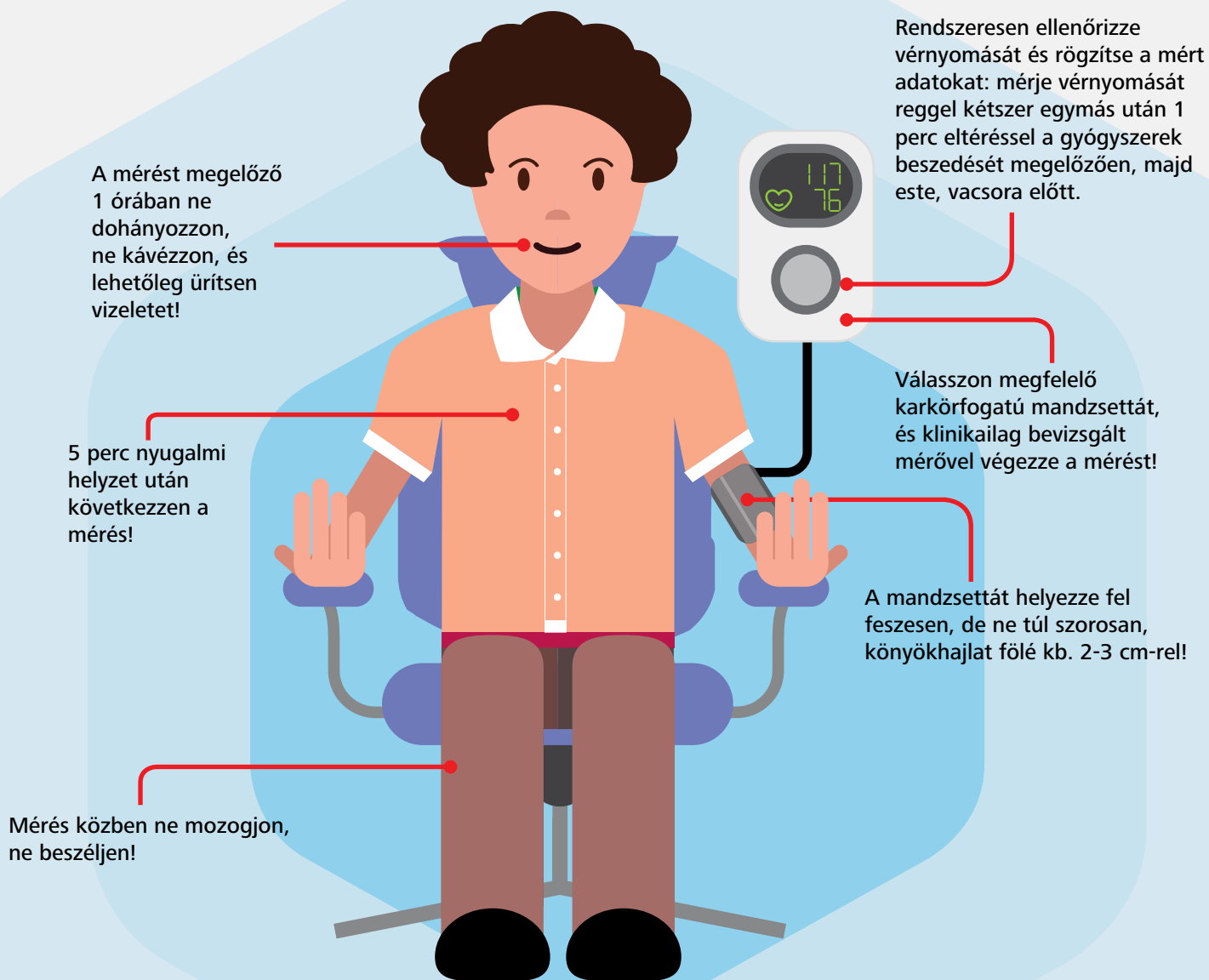


A helyes vérnyomásmérés szabályai



A mérést megelőző 1 órában ne dohányozzon, ne kávézzon, és lehetőleg ürítsen vizeletet!

5 perc nyugalmi helyzet után következzen a mérés!

Mérés közben ne mozogjon, ne beszéljen!

Rendszeresen ellenőrizze vérnyomását és rögzítse a mért adatokat: mérje vérnyomását reggel kétszer egymás után 1 perc eltéréssel a gyógyszerek beszedését megelőzően, majd este, vacsora előtt.

Válasszon megfelelő karkörfogatú mandzsettát, és klinikailag bevizsgált mérővel végezze a mérést!

A mandzsettát helyezze fel feszesen, de ne túl szorosan, könyökhajlat fölé kb. 2-3 cm-rel!

A WHO által meghatározott vérnyomás határértékek

Normális vérnyomáscsoportok	Szisztolés érték (Hgmm)	Diasztolés érték (Hgmm)
Optimális	120 alatt	80 alatt
Normális	130 alatt	85 alatt
Magas-normális	130-139	85-89
Hipertóniás vérnyomáscsoportok	Szisztolés érték (Hgmm)	Diasztolés érték (Hgmm)
Elsőfokú hipertónia	140-159	90-99
Másodfokú hipertónia	160-179	100-109
Harmadfokú hipertónia	180 fölött	110 fölött

(A vérnyomásmérő készülékeinken a mért érték mellett a fenti színek láthatóak attól függően, hogy milyen magas a vérnyomás.)



*Pihenjen néhány percre, majd mérje meg vérnyomását ismét. Ha továbbra is magas, haladéktalanul forduljon orvosához!