

# Kako mjeriti krvni tlak?

Pravilno mjerenje krvnog tlaka ključ je za dijagnozu i praćenje povišenog krvnog tlaka (hipertenzije).

Ukoliko bolujete od hipertenzije, liječnik će Vas uputiti kako redovito pratiti krvni tlak.

## Korak 1. Dobro je znati...

- Prije početka korištenja bilo koje vrste tlakomjera, preporuča se odnijeti ga u ordinaciju izabranog obiteljskog liječnika gdje ćete dobiti upute kako ga koristiti i gdje ćete provjeriti njegovu točnost.
- Ne uzimajte kofein alkohol ili duhanske proizvode barem 30 minuta prije mjerenja krvnog tlaka.
- Ako imate nagon na stolicu ili mokrenje, obavite to prije mjerenja krvnog tlaka.
- Prije samog mjerenja odmorite 3-5 minuta. Nemojte razgovarati.
- Sjednite u udoban položaj, nemojte prekriziti natkoljenice ili gležnjeve, naslonite se leđima na naslon.
- Zasučite visoko rukav na ruci na kojoj ćete mjeriti tlak, postavite ruku u razini srca na stol i mirujte.
- Odgovarajuća veličina manšete je od ključne je važnosti za precizno mjerenje krvnog tlaka.
- Ako je izmjerena vrijednost tlaka neočekivano visoka, malo odmorite pa ponovite mjerenje. U obzir uzmite nižu izmjerenu vrijednost.

## Korak 2.

- Postavite manšetu oko nadlaktice, ne prejako, toliko da ispod nje možete staviti vršak prsta. Budite sigurni da je donji rub manšete 2,5 cm iznad lakatne jame.



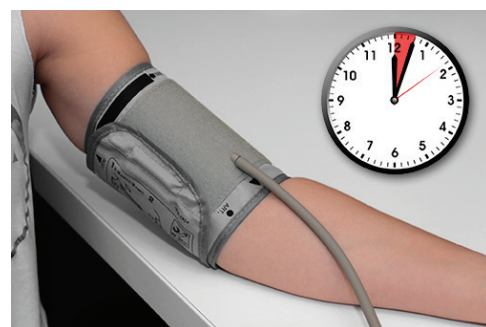
## Korak 3.

- Uključite uređaj.



## Korak 4.

- Manšeta će se početi napuhavati nakon pritiska na odgovarajuću tipku. Ako se radi o poluautomatskom modelu, manšetu ćete napuhati uz pomoć gumene pumpice. Nakon što je manšeta napuhana, automatski mehanizam će polako smanjivati pritisak.



## Korak 5.

- Kako se manšeta se polagano prazni, vi promatrajte ekran kako biste očitali vrijednosti tlaka. Na ekranu se na kraju mjerenja ispisuju obje vrijednosti, i sistolički i dijastolički tlak.

## Korak 6.

- **Zapišite izmjerene vrijednosti**, prvo sistolički, a potom dijastolički tlak. (npr. 120/80)
- Ako želite ponoviti mjerenje, pričekajte 2-3 minute prije ponovnog napuhavanja manšete.

