

# Figyeljünk rendszeresen vérnyomásunkra! **Hol, mikor és hogyan mérjük vérnyomást?**

Írta: Dr. Kékes Ede

Hypertonia Magazin 2008/3

kulcsszavak: hipertónia, otthoni vérnyomásmérés, vérnyomás  
tartományok

**A vérnyomásmérés olyan szükségszerű dolog a civilizált országokban élők számára, mint a rendszeres fogmosás. Mérnünk akkor is kell – talán ez a fontosabb –, ha semmi panaszunk nincs. A vérnyomás akár csak kis mértékű emelkedése megterheli szervezetünket és belső szervi károsodásokat idéz elő.**

## Mit jelent ma számunkra a vérnyomás mérése?

A magas vérnyomás alattomos betegség, hiszen akár 180–200 Hgmm magasra is emelkedhet a nyomás, és mégsem érzünk komolyabb panaszt. A panaszmentes időszak évekig is fennállhat. A vérnyomást a gyakorlatban nem csak egy számmal jellemezzük, szeretünk egy más fogalmazást használni:

1. Optimális vérnyomás
2. Normális vérnyomás
3. Magas normális vérnyomás

Nézzük, mit jelentenek ezek számokban.

- Optimális a vérnyomás, ha a szisztolés 120 Hgmm, a diasztolés 80 Hgmm alatt van.
- Normális a vérnyomás, ha a szisztolés 120–129 Hgmm között, a diasztolés 80–84 Hgmm között van.
- Magas normális a vérnyomás, ha a szisztolés 130–139 Hgmm között és a diasztolés 85–89 Hgmm között mozog.

Csak ezt követően jön a jól ismert 140/90 Hgmm, melyet kezelőorvosaink oly gyakran hangoztatnak, mint a hipertónia határát. Számos, nagy résztvevőszámú népességfelmérést végeztek, aminek alapján kiderült, hogy minél alacsonyabb a vérnyomás, annál kevesebb kár éri szervezetünket, annál ritkábbak a szív-, vese-, agyeredetű betegségek, melyek már életünket veszélyeztetik. Előre kell gondolkodnunk.

Egy többzetes lakosságcsoportot 14 éven keresztül ellenőriztek. A vizsgálat indulásakor a résztvevőknek semmiféle panaszuk nem volt, a részletes vizsgálat során nem találtak szervi betegségekre utaló eltéréseket. Az első vizitkor a vérnyomás alapján az egyéneket három csoportra osztották: optimális, normális és magas normális értékű csoportra. Mindhárom csoport tagjait évente ellenőrizték, rögzítették a panaszokat és tüneteket. Tíz év elteltével a veszélyes események előfordulása (szívtrombózis, agyi esemény, érszűkület stb.) a legkisebb az optimális vérnyomású egyéneknél volt. Akiknek a vérnyomása kezdetben normális volt, ott 10 év elteltével a események előfordulása megduplázódott. Azoknál, akiknél kezdetben magas normális vérnyomást mértek, megnégyszereződött.

Ennek alapján mondhatjuk, nemcsak arra kell figyelniük, hogy normális-e a vérnyomásunk, hanem lehetőleg optimális legyen – ugyanis minél alacsonyabb a vérnyomásunk, annál kisebb az esélye a korai szív- és érrendszeri betegségeknek.

## Mikor érdemes a vérnyomást mérniük vagy méretniük?

Amennyiben egészségesnek érezzük és tartjuk magunkat, akkor elegendő egy évben egyszer megmérnünk a vérnyomásunkat. Célszerű a minden honpolgár számára kötelező általános szűrés keretében elvégeztetni a mérést, mert ilyenkor más fontos jellemzőnket is megismerhetjük, mint pl. a vércukor vagy éppen a koleszterin szintjét. Ma már nem meglepő, hogy csaknem minden magyar családban van vérnyomásmérő, így lehetőség van otthoni ellenőrzésre is. Más a helyzet akkor, ha már egy ízben magasabb vérnyomást mértek. Ebben az esetben – ahogy orvosaink is el szokták mondani – hasznos, ha tudjuk az arany szabályokat:

Ha a vérnyomásunk 120/80 Hgmm felett van, de nem éri el a 140, illetve a 90 Hgmm értéket, akkor érdemes fél évente egyszer ellenőrző mérést végezni. Tanácsos a reggeli órákban, felkelés után, valamint este, a napi munkatevékenység befejeztével mérni.

Ha a vérnyomásunk 140, illetve 90 Hgmm felett van három egymást követő mérésnél (lehetőleg hetente 1-1 mérés), akkor mindenképpen magasvérnyomás-betegségről kell beszélnünk. Forduljunk orvoshoz!

Magasvérnyomás-betegségben szenvedőknél a kezelőorvos szabja meg a mérés időpontjait.

A mérés technikája szerint három mérési lehetőség

áll rendelkezésre:

- rendelői mérés (orvos vagy asszisztens, ápoló végzi),
- otthoni mérés, melyet saját magunkon végzünk,
- speciális 24 órás vérnyomás-monitorozás, melyet a házi orvosi vagy szakrendelőben indítanak el.

A vérnyomás otthoni ellenőrzése egyre jobban terjed, mert a betegek egy részében (15–30%) a rendelőben mért vérnyomás rendszeresen magasabb, ezt hívjuk „fehérvérnyomás-hipertóniá”-nak. Egyre több adat szól egyébként amellet, hogy a fehérvérnyomás-hipertóniások jelentős részében a későbbiekben ténylegesen kifejlődik a betegség, tehát nem ártalmatlan jelenségről van szó, fokozott szív- és érrendszeri kockázatot jelenthet.

Magasvérnyomás-betegségben szenvedőknél az otthoni vérnyomásméréseket rendszerint úgy ütemezzük, hogy reggel felkelés előtt az ágy mellett ülve legyen az első mérés, mielőtt még az aznapi gyógyszereiket beveszik. A második mérés este, lefekvés előtt történjen. Ezt a méréssorozatot végezzük el egy héten, az adatokat mutassuk meg orvosunknak.

A magas vérnyomás gyógyszeres beállítása során igen sokat segít a kezelőorvosnak egy-két heti ilyen méréssorozat.

Amikor már megfelelő módon beállt a vérnyomásunk, akkor is érdemes 3-6 hónaponként egy-egy hetes vérnyomás-ellenőrzést végezni.

### **Fizikai aktivitásunk, terhelhetőségünk ellenőrzése**

Sokan szeretik fizikai aktivitásuk mértékét ellenőrizni. Erre nagyon megfelelők a forgalomban lévő készülékek, mert nemcsak a vérnyomást, hanem a pulzust is jelzik.

A kor előrehaladásával a terhelés hatására vérnyomásunk és pulzusunk a normálisnál jobban megemelkedhet. A szisztolés nyomás 170 Hgmm, a pulzusszám 130/perc fölé emelkedése esetén forduljunk orvosunkhoz tanácsért.

## **Hogyan végezzük a mérést?**

A mérést ülő, kényelmes helyzetben végezzük, legalább 1-2 perces nyugalmi állapot után.

Legalább két mérést végezzünk, 1-2 perces időmegszakítással, illetve még továbbit, ha az első két mérés között nagy a különbség (több, mint 5 Hgmm). A második vérnyomásmérésnél ellenőrizzük a pulzusszámot is (az automata rendszerek ezt jelzik).

Általában standard mandzsettát (12-13 cm hosszú és 35 cm széles) használunk, de indokolt esetben lehet nagyobb vagy kisebb mandzsettát is (testmérettől függően).

A mandzsetta méréskor mindig a szív szintjében legyen. Az első alkalommal mindkét

karon mérjük meg a vérnyomást, a magasabb értéket fogadjuk el.

### **A mérések leggyakoribb hibái**

- A mérés előtt nincs nyugalmi állapot.
- A lábakat keresztbe rakják.
- Beszélgetés a mérés alatt.
- Az alkar nincs alátámasztva.
- A felkart ruházat szorítja.

### **A vérnyomásméréseknél mérhető értékek összehasonlítása**

Fontos tudnunk, hogy a rendelői vérnyomásmérés során más értéket tartunk normálisnak és kórosnak, mint az otthoni mérésnél. Ha otthon mérjük vérnyomásunkat, rendszerint alacsonyabb értékeket kapunk, mint a rendelőben, akkor is ha a két vérnyomásmérő teljesen azonos.

Otthonunkban a 135/85 Hgmm-es értéket tekinthetjük normálisnak. Azt se felejtjük el, hogy a vérnyomás egyikünkénél sem egyforma a nap minden órájában, hanem reggel egy kicsit magasabb, este, éjjel alacsonyabb. Ha idegesek vagyunk, vagy fizikailag terheljük magunkat, akkor a vérnyomásunk jelentősen megemelkedhet. Ettől még nincs magasvérnyomás-betegségünk, hanem szervezetünk alkalmazkodik a terheléshez. Ezért a vérnyomásra vonatkozó értékek normális vagy kóros voltát mindig a nyugalmi állapotú mérésnél kell értékelnünk.

Amikor a magas vérnyomás diagnózisát orvosunk felállítja, vagy a gyógyszeres kezelést indítja, akkor rendszerint felhelyeznek egy 24 órás vérnyomás monitort, mely 20 percenként méri vérnyomásunkat. Így az orvos egy jellemző vérnyomásprofil kap rólunk, látja, milyenek a reakcióink, milyen a napi bioritmusunk.

### **Milyen eszközökkel mérjük a vérnyomást otthonunkban?**

Sokfajta vérnyomásmérő van ma forgalomban. Nem árt egy kis eligazítást tartanunk a nagy árúdömpingben. Nagyon fontos az alábbiak ismerete:

- A legmegbízhatóbbak a higanyos manométerek, azonban ezek ma már kikerülnek a forgalomból (tilos a higanyt használni).
- A leggyakrabban használt és megbízható mérők az automata elektronikus manométerek, melyeket karmandzsettával alkalmaznak.
- Tudnunk kell, hogy háromfajta mandzsetta áll rendelkezésre: normális méret, vastagabb karra szóló és gyermekméret. Vásárlásnál a karunk vastagságának megfelelőt kérjünk.

A vérnyomásmérőket értékelik, osztályozzák és hitelesítik nemzetközi előírások szerint. Aki magasvérnyomás-betegségben szenved, lehetőleg csak hitelesített eszközt vegyen, mely megbízhatóan méri a vérnyomását. A hiteles mérők listája megtalálható az interneten a [www.dableeducational.com](http://www.dableeducational.com) weboldalon, valamint a Magyar Hypertonia Társaság ([www.hypertension.hu](http://www.hypertension.hu)) honlapján is.

Nagyon divatos és elterjedt a csuklós mérőeszköz, de az ujjbegyre szerelhető vérnyomásmérőkhöz hasonlóan bizonytalan eredményeket adhatnak, használatukat nem javasoljuk.