

Az otthoni vérnyomásmérés

Sokan tudják, és mégis kevesen csinálják

Írta: Dr. Barta László

Hypertonia Magazin 2014/3

kategória: A vérnyomás mérése, jelentősége, a hipertónia tünetei

Gábor egy hónapja költözött az élettársához, ekkor keresett fel először. Panasza nincs, 47 éves, magas, sportos alkatú. Vizsgálata során kóros eltérést nem találtam, csak a 165/95 Hgmm-es magas vérnyomását. Néhány percnyi beszélgetést követően már 155/90 Hgmm-t mértünk.

Előző háziorvosa bő félévvel korábban, vezetői engedélyének hosszabbításakor több alkalommal is hasonlókat mért, és egy gyógyszer szedését javasolta. A magával hozott EKG- és a laboratóriumi vizsgálati lelet lényegében eltéréseket nem mutatott.

A megbeszélés során Gábor elmondta, hogy változó műszakban, kevés mozgással járó szellemi munkát végez. Otthon csak ritkán jutott eszébe a vérnyomása, azonban ilyenkor mindig megmérte, és szinte mindig hasonlóan magasabb, 160–170/90 értékekre emlékszik. Talán ezért sem hanyagolta el, minden reggelije során beveszi a javasolt gyógyszerét. Gábor kis dózísú, két hatóanyagot tartalmazó, kombinált készítményt szed. Szülei élnek, mindketten hosszú ideje magas vérnyomásra szednek gyógyszereket, édesanyja cukorbetegsége 70 éves korától vált ismertté. Egyetlen testvére nemrégiben, 54 évesen, valószínűen szívinfarktusból, hirtelen meghalt. Elmondta, hogy a munkahelyére naponta 8-10 km-t kerékpározik. Hetente egyszer úszásra is szakít időt. Élettársa évek óta cukorbeteg, közösen törekednek korszerűen, egészségesen étkezni.

Első találkozásunk talán 15-20 percet tarthatott, miután Gábor csak a bemutatkozás és a gyógyszerének felírása miatt, bejelentkezés nélkül érkezett. Természetesen számos kérdés, kétely merült fel bennem, és várt tisztázásra.

Jó eszközök – helyes mérés

Miért nem javult közel egy év alatt Gábor vérnyomása? Pedig szedi a gyógyszerét, és a táplálkozása, alkata, életvitele is megfelelőnek tűnik, társbetegség nem derült ki. Panasza nincs, tekintsük őt betegnek? Miként ellenőrizzük? Szüksége van gondozásra? Nos, ez utóbbi kérdésre azonnali igen a válasz, de ehhez Gábor aktív együttműködésére volt szükség.

Egy hét múlva, már megbeszélte időpontban találkoztunk. Kérésemre elhozta az otthoni vérnyomásmérőjét, az első heti naplóját (ilyet korábban nem vezetett), a reggeli felkelést követő és a két perccel későbbi vérnyomásértékekkel. A reggeli vérnyomásai általában 155/90 körüliek voltak, és a röviddel későbbi mérések sem tértek el ettől. A bal karján mért rendelési vérnyomása 160/88, a saját készülékén 171/94 Hgmm volt, a jobb karján és az alsó végtagjain mért értékek nem tértek el ettől.

Rögtön szembetűnt, hogy a saját mandzsettája olyan szűk, hogy a tépőzár nehezen rögzíthető a karjára, annyira ráfeszül. Gábor kamaszkorában néhány évig kajakozott, így az átlagosnál lényegesen vastagabb váll- és felkarizomzattal rendelkezik. Régóta ismert, hogy a valódi vérnyomásérték méréséhez, sok más mellett, a páciens karjához megfelelően illő mandzsetta nagyon fontos. Ez okból a rendelői készülékemhez három méretből válogathatok mandzsettát. Igaz, még így is találkozom egy-egy, rendszerint jelentősen túlsúlyos beteggel, akinek olyan vastag és rövid a karja, hogy nehéz a vérnyomás pontos megmérése. Ilyen ritka esetekben van értelme a csuklós vérnyomásmérő használatának.

Megbeszéltük, hogy Gábor vesz egy megfelelő méretű mandzsettát, és ezentúl estefelé is szakít időt a mérésre. És erre nem a kerékpárról lepattanva vagy éppen a vacsorát befejezve kerül sor, hanem megpróbál előtte legalább 20 percet ülni, nyugodtan maradni. (Tapasztalatból tudom, hogy a legtöbbünknek talán ezt a feltételt a legnehezebb betartani a vérnyomás-mérés rituáléjában!)

Másfél hónap múlva ismét találkoztunk, és a jó mandzsettával mérve Gábor naplója tükrözte az előbbieket. Reggelente minden értéke 140/90 alatt volt. A délutáni, esti vérnyomása, ha betartotta a mérés előtti nyugalmat, 120/75 és 145/90 között volt. Néha a munkahelyén, vagy kissé kapkodóan is mérte, ilyenkor a legmagasabb érték 165/95 volt.

Mivel éppen szabad volt a 24 órás vérnyomást rögzítő műszerünk (ABPM), rábeszéltem Gábort, hogy helyezzük fel rá. A két nap múlva visszahozott készülék méréseit mindjárt megbeszélhettük.

A legfeltűnőbb az volt, hogy a legmagasabb két értéket még a délutáni felhelyezést követően az orvosi rendelőben mértük, 170/90 Hgmm. Utána a kerékpározás során rögzítettek is alacsonyabbnak bizonyultak. Ezt követően az egész napi és éjszakai vérnyomás a kívánt szinten vagy alatta maradt.

A következő hetekben elvégzett kiegészítő vizsgálatokkal Gábornál lényeges eltérést nem találtak (kardiológia szívultrahanggal és terheléssel, a nyaki nagyerek, a vese és a has ultrahangos vizsgálata, szemészet, vér- és vizeletvizsgálat). Megállapíthattuk, hogy bizonyos, többnyire stresszes körülményeket nem számítva Gábor vérnyomásai tökéletesek. A már bevált minimális gyógyszeradagon a korára és a családi kórelőzményére tekintettel sem változtatunk. Szövődménymentes, enyhe vagy első fokú magasvérnyomás-betegsége van, és inkább nyilvánítsuk őt gondozásra, megfigyelésre szoruló páciensnek, mint betegnek.

Az otthoni vérnyomásmérés szabályai

A hipertónia jó kezelésének, gondozásának, valamint a megelőzésnek is egyik támasza az otthoni vérnyomásmérés. Ennek számos követelménye közül hadd soroljak fel néhányat, amelyekről a legtöbb kedves Olvasó is bizonyára már tud, de mégis gyakran elhanyagolja!

- A mérést a karon, megfelelő minőségű készülékkel végezzük!
- A mandzsetta megfelelő méretű legyen, és a fedetlen felkar közepére úgy helyezzük fel, hogy az alsó széle a könyökhajlat felett 2-3 cm-re legyen!
- Megtámasztott háttal, kényelmes székben ülve mérjük. A karunk legyen alátámasztva és a szívünk magasságában!

- A mérést megelőző 20-30 percben ne fogyasszunk alkoholt, kávét, és nem szabad dohányozni!

(Igazából ezt egyébként sem szabadna!) Lehetőleg mindig nyugodt körülmények között mérjünk! Ezért is javasoljuk, hogy az első vérnyomásmérésre a reggeli ébredést követően, még a gyógyszer bevétele előtt kerítsünk sort.

- A pontos vérnyomásmérő az önellenőrzés és a folyamatos kezelőorvosi gondozás elengedhetetlen eszköze, ezért minden mérést írjunk be! (Hosszú távon hasznos adat lehet, ha legalább havonta egyszer a testsúlyunkat is bejegyezzük! Nem kell díszes vagy előre nyomtatott naplóra gondolni, egy régi naptár, kis füzetecske is megfelel, csak áttekinthető maradjon.)
- Célszerű időnként a mérést 2-3 perccel később úgy megismételni, hogy a vérnyomásmérés nyugodt körülményeit nem változtatjuk meg. Feltétlenül végezzünk újabb mérést, ha az első vérnyomásunk a megszokottnál jelentősen magasabb!

Közel öt év telt el első találkozásunk óta, Gábor körülményei, vérnyomásai nem változtak meg. A naplóját precízen vezeti, vérnyomását legalább egyszer majdnem naponta megméri. Megbeszélésre 2-3 havonta jön el, és évente néhány egyéb vizsgálatot megisméltünk. Most is ugyanazt a bevált gyógyszert szedi, csak az életkora és a kissé emelkedő koleszterinértékei miatt még aszpirinnel és a vérzsírszintet csökkentő tablettával egészítettük ki. Gábor időt és figyelmet szentel önmagára. Ha a vérnyomásában gondok mutatkoznának, rögtön jelentkezik. Remélhetően még nagy sokáig nem kell betegnek éreznie magát.

Az otthoni vérnyomásmérés hasznossága nem új keletű. Talán az idő, a felvilágosítás hiányossága, felelőtlenség, lustaság az oka, de nagyon kevesen mérnek pontosan, és leginkább rendszeresen. Nemigen látok szépen és huzamosan vezetett vérnyomásmérőt sem. Némi szabadidő ráfordításával, odafigyeléssel számos beteget lehetne hatékonyabban kezelni, eredményesebben gátolni a súlyos szövődmények kialakulását.

A hipertónia a legelterjedtebb betegség. És ne felejtsük el, hogy a halálkezi statisztikák élén a hipertónia szövődményei állnak!

De jó lenne, ha mostantól sokkal többen élnének az otthoni, helyes vérnyomásmérés lehetőségével, és az emlegetett naplóikkal mennének a további orvosi vizitekre! Még az is lehet, hogy van Önnek vagy a családnak vérnyomásmérője, csak már nagyon hátracsúszott a szekrényben?!