

Υπέρταση: Tips για σωστή μέτρηση της πίεσης στο σπίτι

Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας



Δεδομένου ότι η υπέρταση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία μας με πολλούς τρόπους, είναι σημαντικό να παρακολουθούμε την πίεσή μας καθημερινά, μετρώντας την και μόνοι μας στο σπίτι.

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη μέτρηση της πίεσης στο σπίτι είναι η προμήθεια ενός πιεσόμετρου.

Στην αγορά διατίθενται πιεσόμετρα πολλών ειδών, όπως αναλογικά ή ψηφιακά, καρπού ή μπράτσου. Τα ψηφιακά θεωρούνται πιο εύχρηστα, ενώ παρέχουν και επιπλέον λειτουργίες. Μεταξύ αυτών, κάποια διαθέτουν τη δυνατότητα μεταφοράς των δεδομένων σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές μέσω Bluetooth, την αποθήκευσή τους, τον υπολογισμό της μέσης αρτηριακής πίεσης σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα ή ακόμα και την αποστολή τους... στον γιατρό μας. Επιπλέον, κάποια ψηφιακά πιεσόμετρα μπορούν να ανιχνεύσουν και πιθανές αρρυθμίες.

Η επιλογή του πιεσόμετρου εξαρτάται από τις προσωπικές προτιμήσεις μας. Ωστόσο, ένα ψηφιακό πιεσόμετρο μπράτσου μπορεί να καλύψει πλήρως τις ανάγκες μας.

Ποια είναι τα απαραίτητα βήματα για τη μέτρηση της πίεσης;

Προκειμένου να μετρήσουμε με ακρίβεια την πίεσή μας, είναι σημαντικό να εφαρμόζουμε τις παρακάτω συμβουλές:

• Πριν τη μέτρηση

1. Αποφεύγουμε το κάπνισμα, την κατανάλωση καφεϊνούχων και αλκοολούχων ποτών, την πρόσληψη αλατιού αλλά και την άσκηση 30 λεπτά πριν ξεκινήσουμε.

2. «Παγώνουμε» τη λήψη ορισμένων φαρμάκων, συμπεριλαμβανομένων των μη συνταγογραφούμενων αναλγητικών και των κοινών αποσυμφορητικών, καθώς μπορούν να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση.
3. Βεβαιωνόμαστε ότι η ουροδόχος κύστη μας είναι άδεια, διότι, σε αντίθετη περίπτωση, μπορεί επίσης να αυξηθεί η αρτηριακή πίεση.

• Στη μέτρηση

1. Καθόμαστε με την πλάτη ίσια και τα δύο πόδια μας επίπεδα στο πάτωμα (αποφεύγουμε το σταυροπόδι).
2. Χαλαρώνουμε για περίπου 5 λεπτά. Ξεκουραζόμαστε μερικά επιπλέον λεπτά, εάν ήμασταν πολύ δραστήριοι μέχρι λίγη ώρα νωρίτερα.
3. Τοποθετούμε το χέρι μας με την παλάμη στραμμένη προς τα πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια, όπως ένα τραπέζι.
4. Βεβαιωνόμαστε ότι το κάτω μέρος της μανσέτας του πιεσόμετρου βρίσκεται ακριβώς πάνω από τον αγκώνα.
5. Πατάμε το κουμπί.
6. Παρατηρούμε τα αποτελέσματα στην οθόνη του πιεσόμετρου.

Extra συμβουλές για τη μέτρηση

-Κάνουμε τουλάχιστον δύο μετρήσεις κάθε φορά, για να βεβαιωθούμε ότι είναι σωστές.

-Παίρνουμε την αρτηριακή μας πίεση σε διαφορετικές ώρες της ημέρας για μια χρονική περίοδο, ώστε να έχουμε πληρέστερη εικόνα.

-Αν το πιεσόμετρό μας δεν έχει τη δυνατότητα αποθήκευσης των μετρήσεων, φροντίζουμε να τις καταγράφουμε σε ένα ημερολόγιο, προκειμένου να μπορέσει ο γιατρός μας να τις εκτιμήσει.

Κατανοώντας τις μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης

Στην οθόνη του πιεσόμετρου θα εμφανιστούν δύο αποτελέσματα:

- Το αποτέλεσμα στο επάνω μέρος της οθόνης αφορά τη συστολική πίεση. Η συστολική πίεση μετρά την πίεση μέσα στις αρτηρίες μας, όταν η καρδιά μας συστέλλεται για να εξωθήσει το αίμα.
- Το αποτέλεσμα ακριβώς από κάτω δείχνει τη διαστολική μας πίεση, δηλαδή την πίεση μέσα στις αρτηρίες μας, όταν η καρδιά μας χαλαρώνει μεταξύ των παλμών.

Είναι η πίεσή μας φυσιολογική;

Η αρτηριακή πίεση κυμαίνεται σημαντικά από άτομο σε άτομο, ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το βάρος, τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει ή τυχόν ιατρικές καταστάσεις. Ενδεικτικά, κάποιος μπορεί να έχουν σταθερά χαμηλή αρτηριακή πίεση, ενώ κάποιος άλλοι υψηλότερη.

Ωστόσο, σε γενικές γραμμές, φυσιολογική θεωρείται η αρτηριακή πίεση κοντά στα 120 mmHg (για τη συστολική) και στα 80 mmHg (για τη διαστολική).

Εάν οι μετρήσεις μας είναι σταθερά υψηλές, είναι απαραίτητη η συμβουλή του γιατρού μας. Πέρα από τη φαρμακευτική αγωγή που ενδέχεται να μας συνταγογραφήσει, ωφελεί να καθιερώσουμε και ορισμένες υγιεινές συνήθειες στην καθημερινότητά μας, όπως τον περιορισμό της κατανάλωσης αλατιού και αλκοόλ, τη διακοπή του καπνίσματος, τη συστηματική γυμναστική και την υγιεινή διατροφή.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

Πηγές:

<https://www.healthline.com/health/how-to-check-blood-pressure-by-hand>
<https://www.heart.org/en/news/2020/05/22/how-to-accurately-measure-blood-pressure-at-home> -Last accessed 22/11/23

NON-2023-11211-NOV23