

Kako mjeriti **krvni tlak**?

www.PLIVAZdravlje.hr

Pravilno mjerenje krvnog tlaka ključ je za dijagnozu i praćenje povišenoga krvnog tlaka (hipertenzije). Ako bolujete od hipertenzije, liječnik će vas uputiti kako redovito pratiti krvni tlak.

1. korak

Dobro je znati...

- **Prije početka uporabe tlakomjera preporučuje se odnijeti ga u ordinaciju izabranog obiteljskog liječnika gdje ćete dobiti upute o uporabi te 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 se 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 od ključne je važnosti za precizno mjerenje krvnog tlaka.**
- **Ako je izmjerena vrijednost tlaka neočekivano visoka, malo se odmorite pa ponovite mjerenje. U obzir uzmite nižu izmjerenu vrijednost.**

2. korak

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



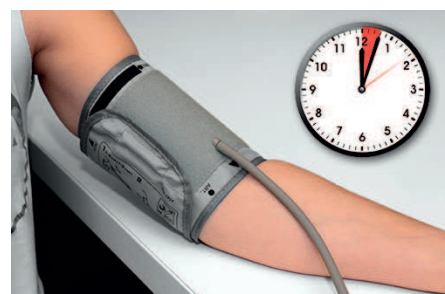
3. korak

Uključite uređaj.



4. korak

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



5. korak

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



6. korak

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

Što je povišeni krvni tlak?

Kako se mjeri krvni tlak?

Prehrana za povišeni krvni tlak?

Odgovore na navedena pitanja potražite na portalu

www.PLIVAZdravlje.hr - Centar/POVIŠENI KRVNI TLAK

ZA VIŠE INFORMACIJA POSJETITE
PLIVAZDRAVLJE NA
WWW.PLIVAZDRAVLJE.HR



[fb.com/PLIVAZdravlje](https://www.facebook.com/PLIVAZdravlje)