

# VÉRNYOMÁSNAPLÓ és betegtájékoztató



Mérje  
vérnyomását  
rendszeresen!



név: .....

lakcím: .....

telefonszám: .....

kezelőorvos neve: .....

rendelő címe: .....

Rizikófaktoraim és ismert kórképeim:

- magasvérnyomás-betegség
- magas koleszterinszint
- cukorbetegség
- koszorúér-betegség
- szélütés (stroke)
- perifériás-érbetegség (érszűkület)
- vesebetegség

Betegségével kapcsolatos kérdéseivel forduljon kezelőorvosához!

További információ: Egis Gyógyszergyár Zrt., Kardiometabolikus üzletág, 1134 Budapest, Lehel u. 15.  
tel: 06-1-803-22-22, e-mail: marketing@egis.hu, honlap: hu.egis.health  
Lezárás dátuma: 2020.02.28.

## Amit a magasvérnyomás- betegségemről tudnom kell...

### Mi a magas vérnyomás?

Optimális esetben a nyugalomban mért vérnyomás 120/80 Hgmm vagy ennél kisebb érték. A magasvérnyomás-betegségben szenvedők (hipertóniás betegek) **vérnyomása tartósan eléri vagy meghaladja a 140/90 Hgmm-es értéket**. Az új szakmai irányelvek a 65 évnél fiatalabb kezelt hipertóniások esetében a **120–129/70–79 Hgmm-es céltartományt** jelölték ki, mint elérendő vérnyomást. **Idősebbek (>65 év) esetében is a 130–139/70–79 Hgmm-es tartomány az elérendő cél!**



### Mennyire elterjedt a magas vérnyomás?

A magasvérnyomás-betegség (hipertónia) egyike a legelterjedtebb népbetegségeknek. **A hipertónia előfordulási gyakorisága a felnőttkorú népességben 35-45 %-ra tehető és jelentősen nő az életkorral, így a 60 évesnél idősebbekben >60%**. Jelentősége óriási, hiszen a magas vérnyomás a kardiovaszkuláris megbetegedések egyik leggyakoribb rizikófaktor: a szívkoszorúér megbetegedések és a szélütés (stroke) hátterében a hipertónia jelentős szerepe igazolható.

## Miért veszélyes és káros a kezeletlen magas vérnyomás?

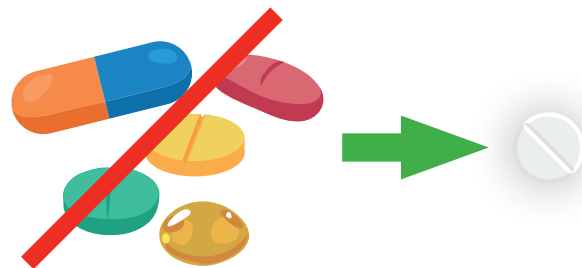
A hosszan tartó magas vérnyomás a vérerek falában változásokat okozhat és terheli a szívet. Az erek falának károsodása miatt az erek falának károsodása növeli az érlemezésedést, illetve vérrögképződés kialakulását, amely érelzáródást eredményezve szívizominfarktust vagy stroke-ot okozhat. **A szövődmények kockázata akkor csökkenthető** legjobban, ha nemcsak a magas vérnyomást, hanem valamennyi esetleges rizikófaktort (pl. magas koleszterin) és társbetegséget (pl. cukorbetegség) is megfelelően kezelnek.



## Hogyan kezelhető a magas vérnyomás?

Vérnyomását csökkentheti egyszerűen az egészséges életmód gyakorlásával, valamint ha orvosa gyógyszert ír fel Önnek, annak előírás szerinti szedésével is. A legújabb szakmai ajánlások első sorban több különféle hatóanyag kombinálását hangsúlyozzák, mivel az esetek többségében egy vagy akár két gyógyszerrel sem sikerül elérni a kívánatos célértéket. A kényelmesebb és követhetőbb terápia érdekében pedig olyan gyógyszerkészítmények is kifejlesztésre kerülnek, melyekben már eleve két- vagy

háromfajta, egymástól eltérő hatásmechanizmusú hatóanyag található. Ezen készítményeket hívjuk **fix kombinációknak**. A jó fix kombinációkban a hatóanyagok egymás hatását erősítik, tehát együttes vérnyomáscsökkentő hatásuk is összeadódik. **A fix kombináció használatával egyszerűbbé és kényelmesebbé válik a terápia, hiszen több gyógyszert egy tablettában lehet szedni.**



## Az otthoni vérnyomásmérés jelentősége

A magasvérnyomás-betegség kezelésének eredményességét a rendelői, valamint az otthoni vérnyomásmérésekkel lehet ellenőrizni.

Az otthoni mérésekhez **klínikailag hitelesített, megbízható gyártótól származó készüléket javasolt használni** a karkörfogatnak megfelelő méretű mandzsettával.

A helyes méréshez néhány fontos szabályt be kell tartanunk:

1. A mérést megelőző 30 percben nem szabad koffein- vagy alkoholtartalmú italt fogyasztani.
2. A mérés előtt legalább 5 perccel, illetve a mérés alatt nyugodt körülményt kell biztosítani (ne mozogjon, ne beszéljessen).
3. A mérés során a hátat meg kell támasztani (szék, fotel támlája), a lábakat ne keresztezze.
4. Az alkar legyen alátámasztva úgy, hogy a felkar a szív magasságába kerüljön. A mandzsettát a meztelen felkar középső részére kell helyezni, alsó széle a könyökhajlat felett legyen pár centiméterrel.
5. Minimum két mérést kell végezni (a mérések között min. 1 perces szünettel), és a leolvasások átlagát kell figyelembe venni.

Az alkalmazott gyógyszeres terápia kontrollja érdekében általában a reggeli gyógyszerbevétel előtt javasolt a vérnyomásmérést elvégezni (ha este is szed gyógyszert, akkor annak bevétele előtt is). A mért értékeket érdemes az orvostól kapott vérnyomásnaplóban vezetni, amelyet az egyes viziteken meg tud mutatni a kezelőorvosának.



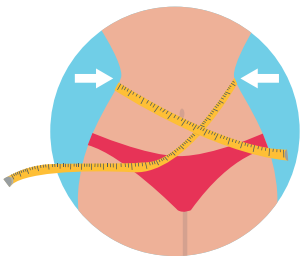
## Mit tehetek még a kedvezőbb vérnyomásértékekért?

A gyógyszeres terápia mellett nagyon fontos, hogy olyan életmódot folytasson, mely a vérnyomás normalizálása mellett a szénhidrát- és zsíryanycserére is kedvező hatással van. Íme, egy-két hasznos tanács, melyek segítik az Ön terápiájának sikerét:

### A dohányzás elhagyása

A cigarettázás emeli mind a szisztolés, mind a diasztolés vérnyomásértéket, valamint az ehhez kapcsolódó keringési betegségek kockázatát. Ezen kívül a dohányzás káros hatását más szervrendszereket érintő betegségeknél (tüdő és daganatos betegségek) is kimutatták. Ennek megfelelően a dohányzás teljes elhagyása szükséges, melyhez szintén kérheti kezelőorvosa segítségét.



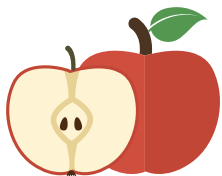


## Testsúlycsökkentés

A testsúlycsökkentés önmagában is jó hatással van a vérnyomásra, hiszen a legújabb kutatások szerint a zsírszövet olyan aktív anyagokat is termel, melyek erőteljes érösszehúzó hatásukkal a vérnyomás tartós emelkedését idézik elő. Elmondhatjuk, hogy **átlagosan 1 kg testsúlycsökkenés körülbelül 1–2 Hgmm vérnyomáscsökkenést képes előidézni!**

## Egészséges és sószegény táplálkozás

A napi 4-5-szöri étkezések során törekedjünk a minél több szárnyas hús, hal, zöldség és gyümölcs fogyasztására. Kerüljük a zsíros húsokat (sertés), vaj, tojás, valamint a rántással készülő ételek túlzott fogyasztását. Mivel a sóbevitel csökkentése nemcsak a vérnyomást csökkenti, hanem a szívbetegségek rizikóját is, ezért **a sóbevitelt szorítsuk minimálisra**, és lehetőleg más fűszerekkel izesítsuk ételünket (a konyhasóbevitel napi értéke ne haladja meg a 4–6 grammot). A sóbevitel csökkentésével akár 2–8 Hgmm-es vérnyomáscsökkenés is elérhető!



## Az alkoholfogyasztás csökkentése



A túlzott alkoholfogyasztás szintén növeli a vérnyomást. A napi maximálisan megengedhető alkoholmennyiség: egy pohár (2 dl) bor vagy egy kiskorsó (3 dl) sör. Figyelem: nők esetében ezek a mennyi-

ségek 30–50%-kal kisebbek! A naponta egyszeri főétkezéshez elfogyasztott 1,5–2 dl vörösbornak kedvező hatást tulajdonítanak a keringési betegségek megelőzésében.

## Rendszeres testmozgás

**Hetente legalább 3-4-szer végezzünk testedzést** (min. 30–45 perc), mely nem csak a vérnyomásra, hanem a szénhidrát-, illetve zsírsanyagcserére is rendkívül kedvező hatással van. A dinamikus sportok, így a labdajátékok (labdarúgás, kosárlabda, tenisz), illetve a gyorsasági (atlétika, magas- és távolugrás, vívás) és esztétikai (aerobik, torna, ritmikus sportgimnasztika, tánc) sportot végzők esetén egyértelműen csökken a vérnyomás. A statikus erősportok (súlyemelés, body-building stb.) esetén azonban a vérnyomás emelkedik! Idősebb korosztályban a rendszeres séta, illetve túrázás-kerékpározás jelenthet segítséget a Hgmm-ek csökkentéséhez.



## Jelenleg szedett vérnyomáscsökkentő gyógyszereim

| Gyógyszer neve<br>és dózisa | reggel | délben | este |
|-----------------------------|--------|--------|------|
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |
|                             |        |        |      |

## Mért vérnyomásértékek

.....év ..... hónap

|    | Reggel<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        | Délben          |                |        | Este<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        |
|----|------------------------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|----------------------------------|----------------|--------|
|    | felső<br>(Hgmm)                    | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm) | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm)                  | alsó<br>(Hgmm) | pulzus |
| 1  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 2  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 3  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 4  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 5  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 6  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 7  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 8  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 9  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 10 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 11 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 12 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 13 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 14 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 15 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |

Amennyiben kimarad egy-egy mérés,  
a megfelelő rubrikákat hagyja üresen!

## Mért vérnyomásértékek

.....év ..... hónap

|    | Reggel<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        | Délben          |                |        | Este<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        |
|----|------------------------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|----------------------------------|----------------|--------|
|    | felső<br>(Hgmm)                    | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm) | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm)                  | alsó<br>(Hgmm) | pulzus |
| 1  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 2  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 3  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 4  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 5  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 6  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 7  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 8  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 9  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 10 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 11 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 12 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 13 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 14 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 15 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 16 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |

## Mért vérnyomásértékek

.....év ..... hónap

|    | Reggel<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        | Délben          |                |        | Este<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        |
|----|------------------------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|----------------------------------|----------------|--------|
|    | felső<br>(Hgmm)                    | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm) | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm)                  | alsó<br>(Hgmm) | pulzus |
| 17 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 18 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 19 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 20 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 21 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 22 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 23 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 24 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 25 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 26 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 27 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 28 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 29 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 30 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 31 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |

Amennyiben kimarad egy-egy mérés,  
a megfelelő rubrikákat hagyja üresen!

## Mért vérnyomásértékek

.....év ..... hónap

|    | Reggel<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        | Délben          |                |        | Este<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        |
|----|------------------------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|----------------------------------|----------------|--------|
|    | felső<br>(Hgmm)                    | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm) | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm)                  | alsó<br>(Hgmm) | pulzus |
| 1  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 2  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 3  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 4  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 5  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 6  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 7  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 8  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 9  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 10 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 11 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 12 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 13 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 14 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 15 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 16 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |

## Mért vérnyomásértékek

.....év ..... hónap

|    | Reggel<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        | Délben          |                |        | Este<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        |
|----|------------------------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|----------------------------------|----------------|--------|
|    | felső<br>(Hgmm)                    | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm) | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm)                  | alsó<br>(Hgmm) | pulzus |
| 17 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 18 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 19 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 20 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 21 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 22 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 23 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 24 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 25 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 26 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 27 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 28 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 29 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 30 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 31 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |

Amennyiben kimarad egy-egy mérés,  
a megfelelő rubrikákat hagyja üresen!



## Mért vérnyomásértékek

.....év ..... hónap

|    | Reggel<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        | Délben          |                |        | Este<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        |
|----|------------------------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|----------------------------------|----------------|--------|
|    | felső<br>(Hgmm)                    | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm) | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm)                  | alsó<br>(Hgmm) | pulzus |
| 1  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 2  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 3  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 4  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 5  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 6  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 7  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 8  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 9  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 10 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 11 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 12 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 13 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 14 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 15 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 16 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |

## Mért vérnyomásértékek

.....év ..... hónap

|    | Reggel<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        | Délben          |                |        | Este<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        |
|----|------------------------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|----------------------------------|----------------|--------|
|    | felső<br>(Hgmm)                    | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm) | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm)                  | alsó<br>(Hgmm) | pulzus |
| 17 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 18 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 19 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 20 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 21 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 22 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 23 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 24 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 25 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 26 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 27 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 28 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 29 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 30 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 31 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |

Amennyiben kimarad egy-egy mérés,  
a megfelelő rubrikákat hagyja üresen!

## Mért vérnyomásértékek

.....év ..... hónap

|    | Reggel<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        | Délben          |                |        | Este<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        |
|----|------------------------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|----------------------------------|----------------|--------|
|    | felső<br>(Hgmm)                    | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm) | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm)                  | alsó<br>(Hgmm) | pulzus |
| 1  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 2  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 3  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 4  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 5  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 6  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 7  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 8  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 9  |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 10 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 11 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 12 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 13 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 14 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 15 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 16 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |

## Mért vérnyomásértékek

.....év ..... hónap

|    | Reggel<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        | Délben          |                |        | Este<br>(gyógyszerbevétel előtt) |                |        |
|----|------------------------------------|----------------|--------|-----------------|----------------|--------|----------------------------------|----------------|--------|
|    | felső<br>(Hgmm)                    | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm) | alsó<br>(Hgmm) | pulzus | felső<br>(Hgmm)                  | alsó<br>(Hgmm) | pulzus |
| 17 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 18 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 19 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 20 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 21 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 22 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 23 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 24 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 25 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 26 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 27 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 28 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 29 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 30 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |
| 31 |                                    |                |        |                 |                |        |                                  |                |        |

Amennyiben kimarad egy-egy mérés,  
a megfelelő rubrikákat hagyja üresen!

# A HELYES VÉRYOMÁSMÉRÉS GYAKORLATA

## A VÉRYOMÁSMÉRÉS ELŐTTI TUDNIVALÓK:

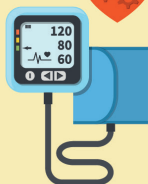
A mérést megelőző 30 percben nem szabad dohányozni, illetve koffein vagy alkoholtartalmú italt fogyasztani.

A mérés előtt legalább 5 perccel, illetve a mérés alatt nyugodt körülményt kell biztosítani (ne mozogjon, ne beszélgessen).

## Ideális esetben használjon hitelesített, felkaros automata véryomásmérőt!

Ezek a készülékek érzékelik a mérést zavaró körülményeket (ritmuszavar, mozgás stb.), amelyet kijeleznek.

Ne beszéljen a mérés ideje alatt!



## FONTOS:

A mandzsetta szélességének el kell érnie a felkar körfogatának 40%-át, illetve a felfújható rész a felkar 80-100%-át érje körbe.

A túl nagy mandzsettával a valószínűleg alacsonyabb, a túl kicsi mandzsettával pedig a valószínűleg magasabb értéket fog a készülék kijelezni.

**Hagyományos véryomásmérő használata esetén** a szetoszkópot helyezzük a könyökhajlatban futó artéria fölé, majd a felpumpálás során a pulzushang eltűnését követően még +30 Hgmm-rel növeljük a mandzsetta nyomását. A leengedési sebesség ne haladja meg a 2 Hgmm/szívverés ütemet! Amikor a pulzus hang megjelenik, az a szisztolés véryomásérték, amikor ismét eltűnik, az a diasztolés érték. A véryomásértéket 2 Hgmm-s pontossággal adjuk meg, ne kerekítsük 5-ös vagy 10-es értékre!



**Ne felejtse el**, hogy minimum két mérést kell végezni (a mérések között min. 1 perces szünettel), és a leolvasások átlagát kell feljegyezni a véryomásnaplóban.

1.MHT szakmai irányelve. A hypertóniabetegség ellátásának irányelvei. Szerk. Farsang Cs., Járai Z.: Hypertonia és Nephrologia. 2018; 22(Suppl. 5):S1-S36; 2.dr.Szauer Ipolyi (főszerk.): A hypertóniás szívbetegség monográfiája. Vox Medica Kiadói Kft., 2011. 3.Gara Imre: A szívinfarktus megelőzése. Agroinform Kiadó, Budapest, 2004.

A magas véryomás növeli a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát, ennek ellenére 2 hipertóniás betegből 1 NEM éri el a véryomás célértéket.

# MÉRJÜK otthon is!



Az Egis Gyógyszergyár Zrt. támogatja a Magyar Hypertónia Társaság (MHT) törekvését, amellyel az otthoni véryomásmérések fontosságára hívja fel a figyelmet.