

# Az önvérnyomásmérés szabvány szerint

## Betegtájékoztató

A vérnyomás mérése néhány perc nyugalom után történjen, lehetőleg a jobb felkaron, különböző napszakokban, előre meghatározottan vagy véletlenszerűen, széken ülve, nem keresztezett lábbal, hátradőlve. A mérést két perc múlva ismételje meg, s az értékeket naplóba jegyezze fel! Időszakonként 20 mérésből (10 első és 10 második mérés) számítson átlagot (legalább egyszer megismételve az átlagszámítást) és ezt is jegyezze fel! Ha ez normális, 24 órás vérnyomásmonitorozás (ABPM) is indokolt.

A csuklós vérnyomásmérők nem mindenkinél megbízhatóak. Aki ilyet használ, célszerű azt többször is összehasonlítani felkaros készülékkel, egymás utáni, ismételt mérésekkel. A kétféle mérésből számolt átlagok különbségének 10 Hgmm-en belül kell lennie. Eltérés esetén a felkaros a megbízható. Ugyanakkor a felkaros vérnyomásmérés csak megfelelő méretű mandzsetta használata esetén hiteles. A jó mandzsettára rá van írva az a felkar körfogot tartomány, amin belül pontosan mér. Ha ez hiányzik, a mandzsetta felfúvódó része kb. a felkar háromnegyedét érje át!

Ez a tájékoztató jellegénél fogva csak röviden tartalmazza az adott betegséggel kapcsolatos ismereteket. Részletesebb tájékoztatást az Ön vizsgálati eredményeit, esetleges egyéb betegségeit is ismerő kezelőorvosától kaphat.

A betegtájékoztató a Magyar Endokrinológiai és Anyagcsere Társaság vezetősége jóváhagyásával készült. Összeállította:

Dr. Bajnok László  
egyetemi docens  
Pécsi Tudományegyetem,  
I. sz. Belgyógyászati Klinika