



Домашнее контроль за Кровяным Давлением

Chronic Kidney Disease

Домашнее контроль за Кровяным Давлением

Домашнее наблюдение за кровяным давлением (ДНКД) это измерение Вашего кровяного давление (КД) Вами или другим человеком в домашних условиях.

Почему ДНКД полезно?

Оно полезно по ряду причин, например, чтобы знать:

- Поддерживают ли Ваши лекарственные препараты Ваше КД в норме
- Какого Ваше ежедневное КД
- Ниже ли Ваше КД, измеренное дома, чем в поликлинике.

Необходимо ли Вам измерять Ваше КД дома?

Ваш врач или медсестра могут посоветовать Вам измерять Ваше КД дома, так как это может помочь контролировать Ваше КД.

Если Вам это удобно и Вы можете себе позволить купить прибор для измерения давления, сообщите об этом Вашему врачу или медсестре.

Домашнее контроль за Кровяным Давлением

Какова стоимость прибора?

Стоимость прибора обычно зависит от его дополнительных функций. Чаще он бывает с обычной манжетой.

Вам необходим прибор, который правильно измеряет Ваше КД и который прошел клинические испытания.

Дополнительные функции не важны, если только Вам необходима манжета большего размера или Вы предпочитаете электрическую зарядку батареем.

Дополнительные функции - это дополнительная цена.

Как долго служит тонометр?

Прибор, прошедший клинические испытания прослужит много лет, но обычно он должен проходить калибрацию каждые 2 года (некоторые в соответствии со спецификацией производителя). Это необходимо для того, чтобы прибор продолжал делать точные измерения КД .

Вам будет необходимо связаться с соответствующим центром обслуживания и, возможно, оплатить калибрацию.

Домашнее контроль за Кровяным Давлением

Как правильно выбрать тонометр?

Существуют много видов тонометров для домашнего измерения КД. Важно выбрать прибор:

- Для измерения КД предплечья, потому что оно, обычно, более точно, чем измерение на запястье или пальце.
- Прошел клинические испытания на точность
- Имеет размер манжеты, соответствующий Вашему предплечью, так как не правильный размер может дать не правильные показатели КД.

Как подобрать правильный размер манжеты?

Вы можете узнать размер Вашего предплечья, измерив его обхват в средней точке между плечом и локтем.

В результате полученных измерений, выберите размер манжеты согласно следующей таблице:

Измерение в см	Измерение в дюймах	Размер
18 – 22	7.1 – 8.7	Маленький
22 – 32	8.8 – 12.7	Средний
32 – 45	12.8 – 18	Большой

источник:

<http://www.bloodpressureuk.org/BloodPressureandyou/Homemonitoring/Howtomeasure>.

Домашнее контроль за Кровяным Давлением

На какой руке следует делать измерение КД?

Всегда используйте одну и ту же руку для измерения КД. Уточните у Вашего врача/медсестры необходимо ли Вам использовать определенную руку, в случае если измерение КД на одной из Ваших рук дает более высокие показатели давления, чем на другой.

Как часто и в какое время Вам необходимо измерять КД?

Ваш врач или медсестра *объяснят* Вам как часто и в какое время Вам необходимо измерять КД.

В начале, скорее всего, Вам предпишут измерять КД утром и вечером в течение 3 или 7 дней подряд.

Затем измеряйте реже, но регулярно. Например:

- Раз в неделю, желательно в тот же день недели.
- Делайте 2-3 измерения утром (от 6 до 9 утра) и 2-3 измерения вечером (от 6 до 9 вечера) до приема лекарств и до завтрака/ужина.
- Делайте 2 минуты перерыв между измерениями.
- Внимательно запишите все 3 показания, включая верхнее значение, нижнее значение и частоту сердечных сокращений, если она указывается на экране тонометра. Не округляйте Ваши показатели КД.
- Возьмите Ваши записи на прием врача/медсестры

Важно:

Не меняйте ваше лечение не проконсультировавшись с врачом/медсестрой

Домашнее контроль за Кровяным Давлением

Когда Вам необходимо проверять Ваше КД чаще?
Возможно, вам придется измерять Ваше КД чаще после назначения большей/меньшей дозы Вашего лекарства или нового препарата. Это необходимо для того, чтобы проверить действие лечения.

Не измеряйте Ваше КД слишком часто в других случаях. Это может вызвать у Вас беспокойство, если показания окажутся выше обычного.

Что Вам нужно делать, если Вы единожды получили высокое показание?

Не волнуйтесь из-за единичного высокого показания. Проверьте Ваше КД еще раз через некоторое время. Если оно остается высоким - позвоните или сходите на прием к Вашему врачу/медсестре.

Полезные наблюдения, которые могут помочь Вам правильно измерять КД

Многие ситуации могут увеличивать Ваше КД на короткий период времени. Ниже - некоторые полезные рекомендации:

Home Blood Pressure Monitoring

- Не ешьте плотно, не пейте кофе и алкоголь и не курите за час, а также не делайте физические упражнения за полчаса до измерения Вашего КД.
- Перед измерением Вашего КД сходите в туалет (полный мочевого пузырь может вызвать дискомфорт).
- Не учитывайте Ваши показатели КД, если у вас что-либо болит или Вы нервничаете.
- Измеряйте Ваше КД в спокойной обстановке.
- Температура в комнате должна быть комфортная (слишком высокая или низкая температура могут повлиять на Ваше КД)
- Наденьте свободную одежду, чтобы можно было легко засучить рукав и правильно и удобно наложить манжету.
- Наложите манжету плотно вокруг Вашего предплечья, на 1-2 см выше локтя, убедившись, что метка “артерия” на манжете совпадает с пульсацией на внутренней стороне руки чуть выше локтя.
- Расслабьтесь и отдохните в течение 5 минут перед измерением Вашего КД. Вам необходимо сидеть на стуле, облокотившись на спинку и положив руку на стол, так чтобы манжета была на уровне сердца. Расслабьте Вашу руку и не кладите ногу на ногу. Не двигайте Вашей рукой во время измерения.

Полезные сайты:

<http://cardiolog.org/pacientam/86-vashe-rukovodstvo-po-snijeniju-ad/266-kak-izmerjat-ad-doma.html>



The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

Translation: Evgenia Golland, RN, BSc Nursing – Israel.

Review: Dana Brik, RN, MA – Israel

Illustrations: Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History), Watercolourist. Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).