

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИМІРЯТИ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК



ЩО ТАКЕ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК (АТ)?

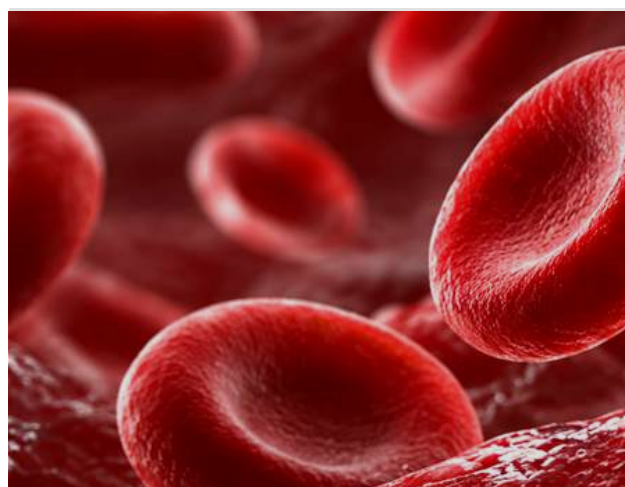
Це тиск, який кров чинить на стінки артерій під час її руху судинами.

ОСНОВНІ ПОКАЗНИКИ

Систолічний, або «верхній», тиск – максимальний тиск в артеріях у момент скорочення шлуночків серця.

Діастолічний, або «нижній», тиск – тиск в артеріях у період розслаблення серця між скороченнями.

Окремо можна розрахувати **пульсовий тиск** – різницю між систолічним і діастолічним АТ.



ЯКИЙ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК ВВАЖАЮТЬ НОРМАЛЬНИМ

Важливо розрізняти **офісний**, тобто виміряний медичним працівником, і **домашній** АТ. Для них використовують різні діагностичні пороги.



У рекомендаціях ESC 2024 офісний АТ класифікують так:

Не підвищений АТ: <120/70 мм рт. ст.

Підвищений АТ: 120–139 та/або 70–89 мм рт. ст.

Артеріальна гіпертензія: ≥140 та/або ≥90 мм рт. ст.



Для **домашнього вимірювання** поріг нижчий: середній домашній АТ ≥135/85 мм рт. ст. відповідає артеріальній гіпертензії.

ПІДГОТОВКА ДО ВИМІРЮВАННЯ



ЗА 30 ХВИЛИН ДО ВИМІРЮВАННЯ:

- не курити
- не вживати каву, енергетичні та інші кофеїновмісні напої
- не виконувати фізичних вправ
- уникати алкоголю

БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПЕРЕД ВИМІРЮВАННЯМ:

- Перейдіть у тихе приміщення з комфортною температурою
- Сядьте та спокійно відпочиньте щонайменше 5 хвилин
- Не розмовляйте та не користуйтеся телефоном
- Спорожніть сечовий міхур, якщо є така потреба
- Звільніть плече від одягу
- Рукав краще зняти з плеча або вільно відсунути



ПРАВИЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА

- Під час стандартного домашнього вимірювання людина повинна сидіти
- Спина спирається на спинку стільця
- Ноги не схрещені
- Стопи повністю стоять на підлозі
- Рука розслаблена
- Передпліччя лежить на столі або іншій опорі
- Манжета та середина плеча розташовані приблизно на рівні серця
- Долоня повернута вгору
- Під час вимірювання не можна говорити, рухатися або напружувати руку
- Вимірювання лежачи використовують у певних клінічних ситуаціях, але для повсякденного домашнього контролю доцільно саме положення сидячи



ЯК ПРАВИЛЬНО НАКЛАСТИ МАНЖЕТУ

Манжету накладають безпосередньо на оголене плече.

Нижній край манжети зазвичай розташовують приблизно на **2–3 см вище ліктьового згину**.

Повітряні трубки повинні проходити по центру внутрішньої сторони руки в напрямку кисті, не перекручуючись.

Манжета має щільно прилягати до руки, але не стискати її надмірно: між манжетою та шкірою повинен вільно проходити один палець.



ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО!

Правильно підібрати розмір манжети. Занадто мала манжета може завищувати показники АТ, а занадто велика – спотворювати їх в іншому напрямку.



НА ЯКІЙ РУЦІ ВИМІРЮВАТИ ТИСК?

Під час першого обстеження доцільно визначити АТ на обох руках.

Якщо показники відрізняються, для подальших вимірювань зазвичай використовують руку, на якій стабільно реєструється вище значення АТ.

Для подальшого домашнього контролю бажано щоразу користуватися тією самою рукою, щоб результати можна було коректно порівнювати.

Стійка значна різниця тиску між руками потребує оцінки лікаря.

ПІД ЧАС ВИМІРЮВАННЯ

Автоматичний тонометер

Після 5 хвилин спокійного відпочинку:

- Натисніть кнопку запуску тонометра
- Не рухайте рукою, не стискайте кулак
- Не говоріть
- Не дивіться напружено на екран і не намагайтеся «вплинути» на результат
- Дочекайтеся повного завершення вимірювання
- Запишіть систолічний АТ, діастолічний АТ і частоту пульсу

Механічний тонометр

- Розташуйте фонендоскоп над плечовою артерією в ділянці ліктьової ямки
- Нагнітайте повітря в манжету до рівня, достатнього для перекриття кровотоку
- Повільно випускайте повітря зі швидкістю приблизно 2–3 мм рт. ст. за секунду
- Поява першого тону Короткова відповідає систолічному АТ
- Зникнення тонів відповідає діастолічному АТ





КОЛИ І СКІЛЬКИ РАЗІВ ВИМІРЮВАТИ ТИСК УДОМА

Для домашнього контролю АТ оптимально вимірювати двічі на день - уранці та ввечері:

- **уранці** - після пробудження, туалету та 5 хвилин спокою, до сніданку і, бажано, до прийому антигіпертензивних препаратів;
- **увечері** - у спокійних умовах приблизно в один і той самий час.

Кожного разу виконуйте 2 вимірювання з інтервалом 1 хвилина, не знімаючи манжети, та записуйте обидва результати. Якщо показники суттєво відрізняються або прилад показує помилку чи аритмію, після короткого відпочинку можна зробити додаткове вимірювання.

Головне - проводити вимірювання за однакових умов щодня.

ЯК ДОВГО ВЕСТИ ДОМАШНІЙ КОНТРОЛЬ

Для діагностичного домашнього моніторингу ЕШН рекомендує вимірювати АТ протягом 7 днів, мінімально допустимий період - 3 дні.

Знання правил правильного вимірювання АТ важливе для фармацевта, оскільки дозволяє коректно провести вимірювання, пояснити відвідувачу техніку домашнього контролю та допомогти уникнути помилок.

Ці знання можна використовувати під час підбору тонометра і манжети, консультування осіб із підвищеним АТ, ведення щоденника показників та фармацевтичної опіки. Також фармацевт може вчасно звернути увагу на небезпечні показники або симптоми й порадити звернутися до лікаря.