



Zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze Szpitala - ZAŁĄCZNIK NR 6

Zalecenia pielęgniarskie dotyczące pomiaru ciśnienia tętniczego krwi

Przed pomiarem odpocząć, co najmniej 5 min

1. Sposób wykonania pomiaru:

- Pomiaru dokonujemy w pozycji siedzącej lub leżącej.
- Mankiet zakłada się na ramię tak, aby znajdował się na poziomie serca.
- Dokonujemy dwóch pomiarów z zachowaniem przerwy 2 min.
- O nadciśnieniu mówimy, gdy ciśnienie przekracza 140/90mmHg.

2. Nie wykonujemy pomiaru po:

- Intensywnym wysiłku fizycznym.
- 30 min po obfitym posiłku.
- Spożyciu kawy, alkoholu.
- Wypaleniu papierosa.

3. Sposoby obniżenia wartości RR:

- Zmiana stylu życia:
- Zaprzestanie stosowania używek.
- Zwiększyć aktywność fizyczną (np. spacer 30-45 min, 4x w tyg.).
- Ograniczyć spożycie soli kuchennej (1 łyżeczka na dobę), łącznie we wszystkich produktach spożywanych.
- Zwiększyć spożycie warzyw i owoców.
- Zmniejszyć spożycie tłuszczów zwierzęcych.
- Farmakoterapia.