

**Załącznik nr 6 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów*,
edycja nr 3**

Zalecenia pielęgniarskie dotyczące pomiaru ciśnienia tętniczego krwi.

Przed pomiarem należy odpocząć, minimum 5 minut.

1. Sposób wykonywania pomiaru:

- Pomiaru dokonujemy w cichym pomieszczeniu, po uprzednim odpoczynku.
- Prawidłowe pozycje podczas dokonywania pomiaru to:
 - Leżąca.
 - Siedząca, ze wspartymi stopami i plecami, łokieć powinien być podparty, a mięśnie badanej kończyny należy rozluźnić.
- Mankiet powinien być dostosowany do obwodu ramienia i ustawiony na wysokości serca.
- Zaleca się mierzenie ciśnienia dwukrotnie w ciągu dnia (rano i wieczorem), a każdorazowo należy wykonać 2 pomiary w odstępach 1-2 minutowych.
- Upewnij się, czy obcisłe ubranie nie uciska ramienia.
- Podczas pomiaru nie należy rozmawiać.
- Próg rozpoznania nadciśnienia tętniczego stanowią wartości $\geq 140/90$ mm Hg.

2. Nie wykonujemy pomiaru ciśnienia tętniczego po:

- Bezpośrednio po spożyciu posiłku, kawy lub alkoholu.
- Wypaleniu papierosa.
- Wysiłku fizycznym.

Należy pamiętać, że również gorączka, ból czy stres mogą przejściowo zwiększać wartości ciśnienia tętniczego krwi.

3. Sposoby obniżenia wartości RR:

- Zmiana stylu życia do której zalicza się:
 - Redukcję spożycia soli do 5 g tj. jedna mała łyżeczka dziennie – należy wliczyć również ilość soli ze spożywanych produktów.
 - Ograniczenie spożycia alkoholu do mniej niż 14 jednostek na tydzień u mężczyzn/ mniej niż 8 jednostek na tydzień u kobiet. (1 jednostka =125 ml wina lub 250 ml piwa).
 - Zaprzestać stosowania używek.
 - Wprowadzenie zdrowej, zbilansowanej diety zawierającej warzywa, rośliny strączkowe, świeże owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, produkty pełnoziarniste, ryby i nienasycone kwasy tłuszczowe (np. oliwę z oliwek). A także ograniczenie spożycia czerwonego mięsa i nasyconych kwasów tłuszczowych.
 - Zmniejszenie masy ciała u pacjentów z nadwagą i otyłością oraz utrzymywanie pożądanej masy ciała.
 - Regularny wytrzymałościowy wysiłek fizyczny (np. co najmniej 30 minut umiarkowanego dynamicznego wysiłku fizycznego 5-7 dni w tygodniu).
 - Regularne leczenie farmakologiczne.

Opracowano na podstawie:

1. Wytyczne ESC/ESH dotyczące postępowania w nadciśnieniu tętniczym. Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.
2. https://www.mp.pl/pacjent/nadcisnienie/informacje/cisnienie_nadcisnienie/58809,czy-kazde-zwiekszenie-cisnienia-tetniczego-powyzej-wartosci-prawidlowych-jest-choroba