

Załącznik nr 6 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów, edycja nr 4

Zalecenia pielęgniarskie dotyczące pomiaru ciśnienia tętniczego krwi

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze w domu

Przygotowanie do pomiaru

Pomiar ciśnienia tętniczego należy wykonywać w cichym i spokojnym pomieszczeniu, w warunkach umożliwiających odpoczynek.

Przed wykonaniem pomiaru należy 5 minut odpocząć.

Pomiar należy wykonywać najwcześniej po 30 minutach od spożycia posiłku, palenia tytoniu, spożycia napojów zawierających kofeinę lub po wysiłku fizycznym.

Podczas pomiaru nie należy rozmawiać.

Przygotowanie aparatu

Do pomiaru należy używać automatycznego, zwalidowanego aparatu naramiennego do pomiaru ciśnienia tętniczego.

Należy dobrać odpowiedni rozmiar mankietu do obwodu ramienia:

rozmiar M – dla standardowego obwodu ramienia,

rozmiar L – dla większego obwodu ramienia.

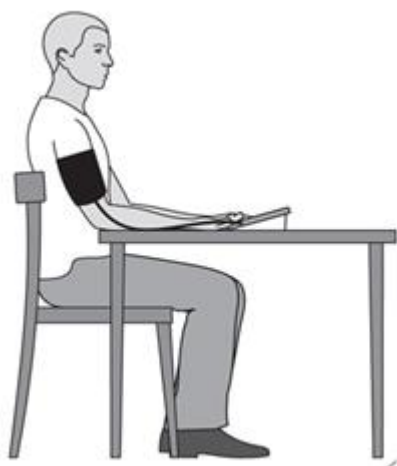
Zbyt mały mankiet może powodować zawyżenie wartości pomiaru.

Prawidłowa pozycja podczas pomiaru

Podczas pomiaru należy przyjąć pozycję siedzącą, z plecami opartymi o oparcie krzesła.

Stopy powinny być oparte płasko na podłodze, a nogi nie powinny być skrzyżowane.

Ramię, na którym wykonywany jest pomiar, powinno być rozluźnione i podparte, a mankiet założony na odsłonięte ramię na wysokości serca.



Wykonywanie pomiaru

Zaleca się wykonanie co najmniej dwóch pomiarów w odstępie 1–2 minut, a następnie zapisanie uzyskanych wartości.

Pomiar należy wykonywać regularnie rano (przed przyjęciem leków i przed śniadaniem) oraz wieczorem (przed kolacją).

Wszystkie uzyskane wyniki należy systematycznie zapisywać w dzienniczku pomiarów.

Interpretacja wyników

W domowych pomiarach ciśnienia tętniczego za wartości prawidłowe uznaje się $<135/85$ mmHg.

Należy pamiętać, że gorączka, infekcja, ból, stres lub silne emocje mogą przejściowo powodować wzrost wartości ciśnienia tętniczego.

W przypadku gdy uzyskiwane wyniki znacząco odbiegają od dotychczasowych wartości lub utrzymują się podwyższone, należy skonsultować się z lekarzem.

Bibliografia:

1. Prejbisz A. : Wykonywanie pomiarów ciśnienia tętniczego w gabinecie lekarskim i poza nim. Podsumowanie wytycznych European Society of Hypertension 2021.
2. Uchmanowicz I.: Wytyczne Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego dotyczące nadciśnienia tętniczego – nowości 2024.

Opracowanie: mgr Małgorzata Barnaś

Kraków, 19.08.2026 r.