



EVDE KAN BASINCI TAKİBİ NASIL YAPILMALIDIR

Otomatik aletlerle kan basıncı ölçümü kurallarına uyulduğu takdirde basit ve yararlı bir işlemdir. Evde kan basıncı takibinin kabaca 2 amacı vardır:

- 1.Kan basıncının seyri hakkında doktora bilgi vererek tedavinin düzenlenmesine katkıda bulunmak
- 2.Hastanın kan basıncının düzeyi hakkında bilgi sahibi olması ile tedaviye uyumunun arttırmak.

Evde kan basıncı ölçümü bu amaçlara uygun olarak yapılmalıdır.

Avrupa Hipertansiyon Birliği evde kan basıncı takibi kılavuzu doktora gelmeden önce minimum 3 gün, tercihen 7 gün sabah ve akşam ikişer ölçüm (toplam 28 ölçüm) yapılmasını önermektedir. Sabah ölçümleri hasta ilaç alıyorsa ilaç alımından önce olmalıdır. Randevu tarihine yakın zamanlar dışında da kan basıncı ölçülebilir ancak çok sık kan basıncını ölçmek hem hastada hem de yakınlarında gerginliğe neden olabilir. Gerginlikler de kan basıncını yükseltebilir. Kan basıncı ölçme sıklığını belli kurallara bağlamak pratik olmayabilir. Amaç doktora fikir verecek ve hastada gerginlik yaratmayacak sayı ve sıklık olmalıdır.

Doktora gitmeden önce 1 hafta kan basıncı takibi yapılmalıdır.

1 haftalık kan basıncı ölçümü yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar:

Kan basıncı sabah ve akşam 1-2 dakika ara ile ikişer kez ölçülmelidir yani günde 4 ölçüm yapılmalıdır.

Kan basıncı ölçümü ilaç almadan ve yemek yemeden önce yapılmalıdır.

Kan basıncı ölçüm değerleri hemen kaydedilmeli ve kayıtlar düzgün tutulmalıdır. Doktora giderken tansiyon aletinin hafızası varsa aletin götürülmesi de yararlı olur.