

KAN BASINCI ÖLÇÜM ALETİ ALACAKLARA ÖNERİLER

Evde kan basıncı ölçümü yüksek tansiyonun kontrol altına alınması için önemli bir araçtır, tansiyon ölçüm aletlerinin nabızı sayabilme, kolay taşınabilme, ölçümleri kaydedebilme, bilgisayara bağlanabilme, ölçüm kayıtlarını basabilme, tek pille çalışabilme, kalp atışlarındaki düzensizlikleri yakalayabilme, sesli komut verebilme gibi birçok özellikleri vardır ama en önemli özelliği doğru ölçüm yapmasıdır. Hatalı ölçüm tansiyon aletlerinde karşılaşılabilecek bir durumdur. Bu nedenle doğru kan basıncı ölçümü yapmak için alet satın alırken bazı noktalara dikkat etmek ve satın alma işlemine zaman ayırmak gerekir. Dikkat edilmesi gereken önemli noktalar:

1.Koldan ölçen aletleri tercih ediniz: Bilekten ölçen aletlerin birçok dezavantajı vardır; bu nedenle koldan ölçen aletler tercih edilmektedir.

2.Kol çevrenizi ölçünüz: Hepimiz nasıl ayakkabı numaramızı biliyorsak kol çevremizi de öğrenmeliyiz. Kol çevresi omuz ve dirseğin ortasından ölçülür. Özellikle şişman hastaların büyük boy alet satın alması gerekebilir.

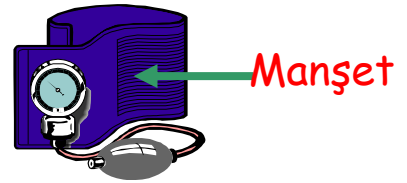
3.Seçtiğiniz aletin önerdiği kol çevresi, kol çevrenizle uyumlu olmalıdır: Birçok aletin kutusunun üzerinde hangi kol çevresine uygun olduğu yazmamaktadır. Bazı aletlerin kutusunun üzerinde ise manşet (tansiyon aletinin kolu saran kısmı)

boyutu ile ilgili küçük-orta (standart)-büyük gibi ifadeler yer almaktadır. Hastalar

kendisi için hangi manşet boyutunun

(küçük-orta-büyük) uygun olduğunu anlamakta zorluk çekebilir.

Bilgiler küçük puntolarla yazıldı ise yakın okuma gözlüğü kullanmak gerekebilir. Kafanızda bir tereddüt oluşursa kutunun içini açıp alet ve kullanma kılavuzuna bakmanızda yarar vardır.





4. Toplumda şişman insan sayısı yani büyük boy manşet tansiyon aletine gerek duyan hasta sayısı giderek artmaktadır. Büyük boy manşete sahip bir tansiyon aleti satın almak için daha fazla ücret ödemek gerekebilir.
5. Kol çevresi-manşet uyumsuzluğu nedeni ile aynı evde birden fazla alet bulundurmak gerekebilir.
6. Kalp atışlarınızda düzensizlik yani aritmi varsa mutlaka doktorunuzla ve aleti satın alacağınız mağazaya bilgi veriniz.
7. Alet seçerken tavsiye edilen aletler listesinden bir alet seçiniz (bakınız tavsiye edilen tansiyon ölçüm aletleri listesi).
8. Bu liste sürekli güncellenmekte ve tavsiye edilen alet sayısı giderek artmaktadır. Listedeki güncellemeleri www.turkhipertansiyon.org veya kaynaklarda belirtilmiş web sayfalarından takip edebilirsiniz.
9. Satın almayı düşündüğünüz aletin hem markası hem de modeli listede olmalıdır. Bir markanın bütün modelleri uygun olmayabilir.
10. Bir tansiyon aletiniz var ise yukarıdaki koşulları sağlamış olmalıdır, eğer sağlamazsa yeni bir alet almanız gerekebilir.
11. Satın aldığınız aleti kullanmaya başlamadan önce kullanma kılavuzunu okuyunuz ve önerilen kurallara mutlaka uyunuz.
12. Bazı hastalar satın aldıkları veya sahibi oldukları bir aleti doğru olduğunu düşündükleri bir aletle kıyaslamakta aradaki farkı ölçülen değere göre düzeltmektedir, bu kesinlikle yanlıştır. Üstelik doğru ölçtüğü düşünülen alet de hatalı olabilir.

Kaynaklar:

1. <http://www.dableducational.org> (2011)
2. http://www.bhsoc.org/blood_pressure_list.stm (2011)
3. Parati G ve ark. J Hypertens 2008; 26: 1505-26.
4. Ogihara T ve ark. Hypertens Res 2009; 32: 3-107.
5. Pickering TG ve ark. J Cardiovasc Nurs 2008; 23: 299-323.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kan Basıncı Ölçüm Grubu tarafından hazırlanmıştır.
Her türlü yayın hakkı saklıdır©. Bilimsel amaçlarla kaynak göstererek alıntı yapılabilir.

<http://www.turkhipertansiyon.org>



ÖNERİLEN MANŞET BOYUTU

Satın alacağınız aletin manşeti ile kol çevreniz uyumlu olmalıdır.

| <u>Kol çevresi</u> | <u>Manşet boyutu</u> |
|-------------------------------|----------------------|
| 22-26 cm (Küçük erişkin) | 12-22 cm |
| 27-34 cm (Erişkin) | 16-30 cm |
| 35-44 cm (Büyük erişkin) | 16-36 cm |
| 45-52 cm (Adult thigh, uyluk) | 16-42 cm |

VEYA

| | |
|------------------------------|----------|
| Küçük (Zayıf erişkinler) | 12-18 cm |
| Standart (Erişkinlerin çoğu) | 12-26 cm |
| Büyük (Şişman hastalar) | 12-40 cm |

VEYA

Üretici firmanın tavsiyeleri

Kaynak: J Hypertens 2008; 26: 1505-26.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kan Basıncı Ölçüm Grubu tarafından hazırlanmıştır.
Her türlü yayın hakkı saklıdır©. Bilimsel amaçlarla kaynak göstererek alıntı yapılabilir.

<http://www.turkhipertansiyon.org>