



AUTO MESURA DE LA PRESSIÓ ARTERIAL

Consisteix en mirar-se la PRESSIÓ ARTERIAL un mateix, a casa o a qualsevol altre lloc, per a tenir un MILLOR CONTROL.

S'aconsella a persones amb HIPERTENSIÓ que volen controlar millor la seva tensió.

L'auto mesura es realitza amb un APARELL AUTOMÀTIC, que podreu trobar a qualsevol farmàcia o ortopèdia.

L'aparell que escolliu cal que sigui FIABLE I VALIDAT i que es revisi periòdicament.

CONDICIONS PER UNA CORRECTA MESURA DE LA PRESSIÓ ARTERIAL

POSTURA:

- Assentat o estirat amb el braç on s'ha de prendre la pressió a l'altura del cor, sense roba que l'estrenyi i recolzat sobre la taula.
- Adoptar una postura còmoda i relaxada, recolzant l'esquena i sense creuar les cames.
- Escollir un ambient tranquil, sense sorolls i amb temperatura agradable

CONDICIONS:

- Evitar prendre cafè, alcohol o tabac durant l'hora prèvia
- Buidar la bufeta de l'orina abans de la mesura
- Evitar sorolls i situacions estressants
- Evitar fer la mesura si te dolor intens o està nerviós
- No realitzar la mesura després de menjar o de fer exercici
- Cal estar en repòs al menys cinc minuts abans de la mesura

MANEGOT:

- Cal posar-lo 2-3 cm per sobre del del colze
- Cal tenir en compte la mida del manegot més adient segons el perímetre del braç
- No moure el braç ni parlar mentre es realitza la mesura
- Mirar dues vegades la tensió arterial. Deixar aproximadament dos minuts entre cada mesura. Apuntar la segona lectura

La Pressió Arterial es mesurarà al matí, entre les 6h i les 9h abans de prendre la medicació, i a la tarda, entre les 18h i les 21h abans de prendre la medicació.