



Διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης - σωστός τρόπος μέτρησης της πίεσης

Η διάγνωση της υπέρτασης βασίζεται αποκλειστικά στην μέτρηση της πίεσης με πιεσόμετρο. Μέθοδος σχετικά απλή η οποία απαιτεί εκπαίδευση, εξάσκηση και προσοχή στη λεπτομέρεια. Μια αξιόπιστη λύση μέτρησης, αποτελούν σήμερα κάποια αυτόματα ηλεκτρονικά πιεσόμετρα βραχίονα.

Τουλάχιστον μισή ώρα πριν από κάθε μέτρηση, θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση καφέ και τσιγάρου.

Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται πάντα σε καθιστή θέση, στην οποία πρέπει να βρίσκεστε περίπου 5 λεπτά νωρίτερα, ήρεμα, αναπνευστικά ακουμπώντας στην πλάτη της καρέκλας και το μπράτσο σας να βρίσκεται χαλαρά ακουμπισμένο σε σταθερή επιφάνεια (π.χ. τραπέζι). Ο ιατρός σας θα σας υποδείξει ποιο μέγεθος περιχειρίδας πρέπει να χρησιμοποιείτε, αλλά και θα σας εκπαιδεύσει στον ορθό τρόπο σωστής μέτρησης.