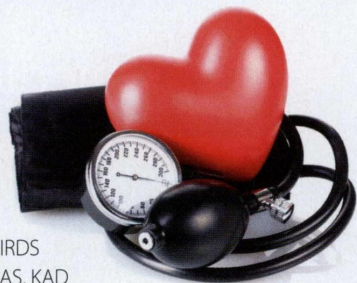


# Kā mērīt asinsspiedienu



REGULĀRI MĀJĀS MĒRĪT ASINSSPIEDIENU, LAI KONTROLĒTU SAVU SIRDŠ VESELĪBU, IR IETEICAMS, TAČU JĀZINA DAŽAS VIENKĀRŠAS PATIEŠĪBAS, KAD UN KĀ TO DARĪT, LAI MĒRĪJUMU REZULTĀTS BŪTU TICAMS. PIEDĀVĀJAM NE VIEN SPECIĀLISTES PADOMI, BET ARĪ APTIEKĀS PIEEJAMO ASINSSPIEDIENA MĒRĪTĀJU APSKATU – JA IR DOMA TĀDU IEGĀDĀTIES, INFORMĀCIJA PALĪDZĒS IZVĒLĒTIES PIEMĒROTĀKO.

## EUROAPTIEKAS FARMACEITES ZANES DŽERIŅAS PADOMI

- Veselam cilvēkam ieteicams pārbaudīt asinsspiedienu reizi gadā pie sava ģimenes ārsta. Ja ir kāda novirze no normas, nepieciešami papildu izmeklējumi un biežāka kontrole. Katru mēnesi vai katru dienu – to izlems ārsts.
- Vislabāk asinsspiedienu mērīt no rīta un/vai vakarā.
- Pirms tam kaut piecas minūtes jāatpūšas.
- Asinsspiedienu nevajag mērīt, vienlaikus skatoties televizijā ziņas vai darot ko citu, kas var izraisīt uztraukumu un īslaicīgu sirdsdarbības paātrināšanos.
- Nav ieteicams to darīt uzreiz pēc tam, kad skriets vai iets, vai bijusi kāda cita fiziska slodze.
- Ja asinsspiedienu kontrolē mājās apstākļos, jābūt pārlicēbai, ka to prot izdarīt pareizi.
- Asinsspiediens pie ārsta un mājās var būt atšķirīgs. Vainot savu aparātu nebūtu pareizi – jāņem vērā, ka daktara klātbūtnē var izraisīt uztraukumu.
- Asinsspiedienu mēra, apliekot

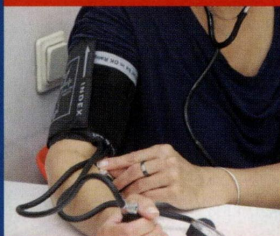
manšeti jeb aproci augšdelmam apmēram 2 cm virs locītavas – ne par ciešu, ne par vaļīgu.

- Iegādājoties aparātu spiediena mērīšanai mājās, jāraugās, lai aprobe derētu. Ja rokas ir apaļīgas, aptiekā palīdzēs atrast platāku aproci.
- Ieteicams vispirms izmērīt abām rokām un turpmāk mērīt uz tās, kurai spiediens bijis augstāks.
- Spiedienu var izmērīt vienreiz un pēc piecām minūtēm – otru reizi. Otrais rezultāts būs ticamāks.
- Sirdsslimniekiem, kuri regulāri lieto zāles, nevajag uz savu roku mainīt tablešu iedzeršanu atkarībā no mērījumu rezultāti – sak, šodien spiediens normāls, medikamenti nav vajadzīgi. Ja noteikts, ka zāles jādzer katru dienu, tā arī jādara, citādi netiek sasniegti vajadzīgais efekts, spiediens lēkš, un sirdij tas nepatīk.
- Ja spiediena mērījuma rezultāti sagādā raizes, jākonsultējas ar ārstu





# Asinsspiediena mērītāju apskats


**Mehāniskais**

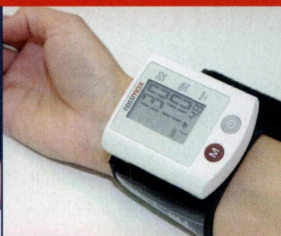
Aparāts, ar kuru iegūtais mērījums būs visprecīzākais, taču jāprot ar to apieties: jāuzliek aproce un tajā pašā rokā jāsaņem pumpītis, ausis jāieliek stetoskopa ausīnās, ar otru roku elkoņa locītavas iekšpusei jāpiespiež stetoskopa galviņa, jāpiepumpē aproce. Pēc tam jāprot klausīties – ausīnās jāsaņem dzird vispirms augšējais (sistoliskais), pēc tam – apakšējais (diastoliskais) spiediens – un jāsaplūst sītiņi.



- visprecīzākais rezultāts
- vislētākais no visa klāsta, cena aptiekās – ap 17 eiro



- jāprot ar to apieties
- ja ir uztraukums vai kustību traucējumi, piemēram, neklaus viena roka, ar šo aparātu pats nevar noteikt spiedienu, vajadzīga palīdzība


**Aproce**

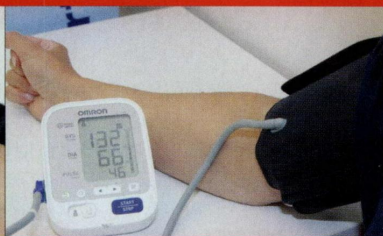
Tai pietiprināts elektronisks aparātiņš. Darbināms ar baterijām. Aparāts, ar kuru iegūtais mērījums būs visneprecīzākais. Lietojams drīzāk izņēmuma gadījumā, piemēram, ceļojot, ja šķiet, ka lielāks aparāts bagāžā aizņems par daudz vietas. Gados vecam cilvēkam šā tipa ierīces nav ieteicamas. Pielaujams, ja izmanto jaunāki un relatīvi veseli cilvēki.



- mazs, neaizņem daudz vietas
- vienkārši lietojams



- neprecīzi rezultāti
- salīdzinoši dārgs pirkums – 30–40 eiro.


**Pusautomātiskais**

Sastāv no aproces, kas jāapliek ap augšdelmu, pumpīša un elektroniska aparātiņa, kurš darbojas ar baterijām. Pašam ar roku jāpiepumpē aproce, aparātiņa ekrānā var nolasīt rezultātu. Cilvēkam jāzina, kāds parasti ir spiediens, piemēram, ja tas ir 120, jāpiepumpē līdz 130–140. Ja aparāts parāda, ka nevar izmērīt, tas nozīmē, ka spiediens ir augstāks, jāpumpē vairāk.

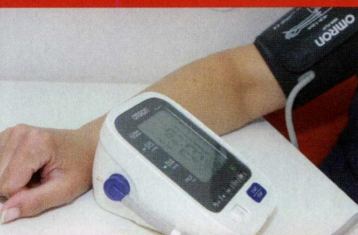


- salīdzinoši precīzs mērījumu rezultāts
- vidēji augsta cena – ap 40 eiro



- jāzina, kāds parasti ir asinsspiediens





### Automātiskais

Sastāv no aproces un elektroniska aparāta, kas darbojas ar baterijām vai adapteru – ar strāvu no tīkla. Cilvēkam jāpieliek tikai aproce, pārējo aparāts izdara pats – piepūš aproci līdz vajadzīgajam stiprumam, vajadzīgajā brīdī izlaiž gaisu un izmēra spiedienu.



- vienkārši lietojams
- samērā precīzs mērījumu rezultāts



- dārgāks par citiem asinsspiediena mērītājiem, cena – ap 60 eiro



### Automātiskais, piemērots aritmijas pacientiem

Darbojas tāpat kā vienkāršs automātiskais aparāts, taču tajā ir indikators, kas uzrāda aritmiju – sirdsritma traucējumus, tā dēvētos pārsīstienus.



- vienkārši lietojams
- samērā precīzi mērījumu rezultāti
- brīdina par aritmiju



- viens no dārgākajiem, cena – ap 70 eiro



### Stacionārais

Pieejams aptiekās un domāts ikvienam apmeklētājam asinsspiediena kontrolei. Darbojas pilnīgi automātiski – cilvēkam pašam tikai jāievieto roka universālā lieluma manšetē un jānolasa mērījumu rezultātu ekrānā.



- pakalpojums pieejams par velti
- ir iemesls izkustēties no mājām
- ja ir kādas neskaidrības, var aprunāties ar aptiekas darbiniekiem



- nav pieejams pilnīgi visās aptiekās