

Gribu izmērīt spiedienu

Dakteris tev pateica: «Turpmāk asinsspiediens būs jāmēra regulāri. Tāpēc prātīgāk būtu nopirkt pašai savu mērītāju...»

♥ Ilze Olšteina

KONSULTĒ:
INGA KOZLOVSKA

- Aptiekas *Apotheka* farmaceite.
- Novērojuši, ka cilvēki, pērkot tonometru, bieži samulst un uzticas populārākajiem ražotāju vārdiem, neskatoties uz cenu.

Mediķi asinsspiediena mērītājus sauc par tonometriem, un tie ir gan automātiskie, gan pusautomātiskie, mehāniskie un viedierīces. Aptiekās nopērkami pirmie trīs, tos arī šoreiz izpētījām. Abas ar Ināru, *IEVAS Veselības* makslinieci, jo viņa jau sen grib iegādāties mērītāju, tikai arī tāpat kā tu – nezina, kurš būtu viņai piemērotāks.

Kā to darīt PAREIZI?

1. Ja ārsts tev sacījis, ka asinsspiediens jāmēra regulāri, tas jā dara **divreiz dienā vienā un tajā pašā laikā, līdzīgos apstākļos**. Vislabāk – pirms brokastīm un vakarā, ja vien ārsteris nav norādījis citādi. Kā arī tad, ja kļūst slikti.

2. Raugies, lai **tonometra manšete derētu** (parasti uz vietas aptiekā ir standarta izmērs – lielākam rokas apkārtmēram tā jāpasūta). Ja manšete ir pārāk plata vai šaura, rezultāts var būt kļūdainš.

3. Pusstundu **pirms mērījuma atturies no ēšanas, alkohola un zāļu lietošanas, smēķēšanas, fiziskas slodzes**.

4. **Nestiedzies!** Roka jāliek uz galda vai cita atbalsta, jāiekārtojas maksimāli atslābinātā pozā. Sēdus, atbalstoties pret krēsla atzveltni, lai kājas nav sakrustotas. Apģērbs – brīvs. Ja nākas uzrotīt piedurkni, raugies, lai tā nenospiestu rokas asinšriti. Pagaidi vismaz 5 minūtes, kamēr sirds nomierinās, un tad mēri.

5. Mērījumu veic **kreisajai rokai vai parasti ir augstāks**.

6. **Manšetei jāatrodas sirds augstumā**.

Uz augšdelma liekamā. Uzliec to tā, lai manšetes vidusdaļa atrodas sirds augstumā, bet apakšējā mala – 2 centimetrus virs elkoņa locītavas. Un tik cieši, lai starp to un

rokas virsmu varētu ielikt rādītājpirkstu. Ja asinsspiediena mēri gulus, tad rokai jāatrodas paralēli ķermenim un jābūt nedaudz paceltai – augstumā, kas atbilst krūškurvja vidum. Zem pleca un elkoņa var palikt maz u spilventiņu.

Uz apakšdelma liekamā. Raugies, lai manšete ērti piegulētu plaukstu pamatnei. Nesavelc pirkstus dūrē. Roka jābalsta uz kāda paliktņa, lai tā būtu sirds augstumā. Ja manšete atradīsies zemāk par sirds augstumu, mērījuma rezultāts būs paaugstināts, ja augstāk – pazemināts, un abos gadījumos kļūdainš.

7. Manšetei **piestiprinātajam vadam (ja tāds modelim ir) jāatrodas virs centrālās artērijas**. Vadam no manšetes līdz pašam aparātam vajadzētu stiepties bez cīpām un locījumiem.

8. Atkārtotu asinsspiediena mērījumu veic **tai pašai rokai 3–5 minūtes pēc tam, kad no manšetes ir pilnīgi izlaists gaiss**. Laikā starp šiem mērījumiem nemaini manšetes novietojumu un ķermeņa pozu.

9. **ATCERIES: pie mēraparāta ir jāpierod!** Sākot lietot jaunu tonometru, pirmajā lietošanas dienā rezultāti parasti ir augstāki nekā nākamajās. Pāiet 2–3 dienas, līdz notiek cilvēka un mēraparāta savstarpējā *sadraudzēšanās*.

Vai pietiek, ka asinsspiediena izmēra reizi gadā?

Atbild Rīgas Stradiņa universitātes profesors AIVARS LEJNIEKS:



– Nekādā gadījumā!

Pat tad, ja nekad nav bijušas problēmas ar asinsspiedienu, arī tad būtu vērts spiedienu pamērīt biežāk. Vienreiz mēnesi pirms gulētiešanas uzliec manšeti un paskaties – interesanti, kāds tad ir mans asinsspiediens. Gluži tāpat kā pirms gulētiešanas spilvenu sabužināt – ne sarežģīti, ne grūti. Kaut gan, no otras puses, nevajag kļūt par asinsspiediena mērīšanas vergu. Tas man arī nepatīk. Zinu pacientus, kuri mēra spiedienu ik pēc pusstundas, un tad paši nervozē, ka tas mazliet pamainījies.

Biežāk spiediens jāmēra tajos brīžos, kad tiek pielāgotas zāles augsta asinsspiediena ārstēšanai un sekojam līdzi, kā tās iedarbojas. Vai arī, ja tu jau lieto spiedienu samazinājošas zāles – un tas būs jālieto praktiski visu dzīvi, lai sasniegtu un noturētu normālu asinsspiedienu zem 140/90 mmHg –, tad tas jāmēra reizi nedēļā un jāpieraksta asinsspiediena mērījumu grāmatiņā, ko pēc tam parādīt savam ģimenes ārstam. Vai – ja ir kāda specifiska vajadzība, tad var mērīt biežāk. Bet reizi gadā – gan par retu!

Romed Holland

- Atmiņas nav, rādījumu pašam jāpieraksta
- Cena 10 – 15 eiro.

1. Mehāniskie

RAKSTUROJUMS

- Lēti.
- Jāpumpē pašai, toties nevajag ne baterijas, ne elektrības pieslēgumu.
- Šādas izmanto slimnīcās, daudzi uzskata par precīzākajiem.
- Nederēs, ja ir vājas rokas (pumpēšana ar gumijas baloniņu jāveic spārīgi), slikta koordinācija (gaiss jālaiž ārā pakāpeniski, skrūvējot skrūvīti), slikta dzirdē (jo ar fonendoskopu (klausules) jāklausa, kad, ausis atskan sirdsritma *tuk tuk*).

2. Pusautomātiskie

Omron M1

- Atmiņa – 14 rādījumi vienam cilvēkam.
- Cena – ap 40 eiro.

RAKSTUROJUMS

- Salīdzinoši lēti.
- Vajadzīgas baterijas.
- Atšķirībā no mehāniskajiem mērītājiem rāda arī pulsus.
- Ir neliela mērījumu atmiņa, kas noder, ja iepriekšējos mērījumus aizmirsis pierakstīt.
- Vienīgā neērtība, salīdzinot ar automātiskajiem aparātiem, – pašai jāpumpē manšete gaiss, bet rādījumi gan būs redzami uz ekrāna, tāpat kā automātiskajiem tonometriem.
- Šī veida tonometrs nederēs, ja ir vājas rokas. Arī, ja rokas tric, jo nenodrošina pietiekamu jutīgumu.

IEVAS
Veselība
testē

Pareizi jāuzliek manšete, jānospiež starta poga un mazliet jāpagaida, līdz ekrāna parādās nullite. Tad pašai jāuzpumpē manšete, kas atņem augšdelmu, līdz ekrānā parādās aptuveni 200. Kad pārtrauc pumpēt, gaiss pats vienmērīgi izplūst, un atliek vien sagaidīt, kad ekrānā parādās rādījumi. Beigās ar podziņu jāizlaiž no manšetes atlikušais gaiss.

SECINĀJUMS. Nav pārlietu sarežģīti – ja vien ir spēks uzpumpēt. Sākumā gan jāieņem atcerēties secību, kādā viss jā dara.

IEVAS
Veselība
testē

Sākumā pat mūsu farmaceitei Ingai nācās papūlēties, lai tiktu līdz mērījumam, jo tiešām – roka un auss *jāpiešauj*. Vispirms jāuzliek manšete, un tajā ir vēl viena klausulīte – tā jānovieto uz artērijas un jāpievelk tik cieši, lai zem manšetes var aizbāzt vienu pirkstu. Jāsakārto vadi, jāieliek ausis fonendoskops. Tad jāpumpē gumijas balons, līdz bultiņa uz ciparnīcas rāda apmēram 200, pēc tam lēni jāizlaiž gaiss, līdz dzirdama asinsspiediena augšējā un apakšējā robeža. Ekrāna nav, rādījumi jāatceras un jāpieraksta, pulsu nerāda.

SECINĀJUMS. Pārāk sarežģīti un diezgan nogurdinoši!

3. Automātiskie (augšdelma)

Microlife BP A31 Comfort

- Atmiņa: 99 ieraksti diviem cilvēkiem.
- Fiksē mērījuma datumu un laiku.
- Automātisks trīskāršs mērījums, izvērinot vidējo.
- Neregulāra sirds ritma indikators.
- USB ieeja, iespēja pārnēst datus datorā.
- Cena – ap 70 eiro.



Geratherm Easy Med

- Atmiņa: 30 ieraksti trim cilvēkiem.
- Fiksē mērījuma datumu un laiku.
- Neregulāra sirds ritma indikators.
- Mērījuma kvalitātes indikators.
- Cena 50 – 60 eiro.



Diagnostic S-500

- Atmiņa: 90 ieraksti vienam cilvēkam.
- Fiksē mērījuma datumu un laiku.
- Neregulāra sirds ritma indikators.
- Mērījuma kvalitātes indikators.
- Automātisks trīskāršs mērījums, izvērinot vidējo.
- Cena 40 – 45 eiro.



Omron M6 Comfort ar automātisko manšeti

- Atmiņa: 100 ieraksti diviem cilvēkiem.
- Fiksē mērījuma datumu un laiku.
- Aprēķina vidējo pēc 10 min. laikā veiktiem 3 mērījumiem, arī rīta un vakara mērījumu vidējo rezultātu.
- Kustības klūdas indikators un manšetes aplikšanas indikators.
- Neregulāra sirds ritma indikators.
- Sajā komplektācijā – automātiski regulējama manšete.
- Cena 80 – 90 eiro.



4. Automātiskie (apakšdelma)

● Pieejami automātiskie tonometri ar manšeti, kas liekama uz apakšdelma. Tie nav ieteicami gados vecākiem cilvēkiem un tiem, kuru asinšvadi nav labā stāvoklī, jo tad mērījums nebūs pietiekami precīzs. Arī, ja roka ir ļoti tieva, šī nebūs pareizā izvēle.

Ināra izvēlas!

Man iepatikās uz apakšdelma liekams automātiskais mērītājs, jo tas ir kompakts, ērti iemetams somā un arī izskatās vairāk pēc pulksteņa, nevis medicīniskas ierīces. ☺

Omron R52

- Atmiņa: 30 ieraksti.
- Neregulāra sirds ritma indikators.
- Mērījuma kvalitātes indikators.
- Cena – ap 60 eiro.



Geratherm Tensio Control

- Atmiņa: 85 ieraksti.
- Fiksē mērījuma datumu un laiku.
- Neregulāra sirds ritma indikators.
- Mērījuma kvalitātes indikators.
- Cena 50 – 60 eiro.



IEVAS Veselība testē

RAKSTUROJUMS

● Ideāli piemēroti, lai lietotu mājās, jo visas darbības, kurās iespējams kļūdīties, ir automatizētas.

● Ir atmiņa iepriekšējiem mērījumiem – vienam vai diviem cilvēkiem.

● Vajadzīgas baterijas, bet ir iespēja papildus nopirkt vai izvēlēties komplektāciju ar adapteri, lai aparātu pievienotu elektriskajai kontaktligzdai.

● Visi aparāti rāda pulsu, dažī modeļi arī brīdina, ja konstatēta aritmija.

● Dažiem modeļiem ir iespēja precīzi nomērīt asinsspiedienu arī tad, ja ir roku trīce.

● Ir modeļi, kas ar vienu pogas spiedienu nodrošina divus vai trīs mērījumus un aprēķina vidējo.

● Komplektācijā var būt ar roku regulējama manšete (tāda, kas pašai jāaploka apkārt rocai un jāasistiprina ar līpeklišiem) vai automātiskas regulācijas manšete (patī pielāgojas rokas formai – līdzīgi kā atstarotājs, kas aplokās ap roku).

Kuras automātisko tonometru funkcijas tev SVARĪGAS?

● **Liela ierakstu atmiņa.** Daži aparāti saglabā datus par diviem cilvēkiem. Tā būtiska, ja mērāt asinsspiedienu divatā, piemēram, tu un vīrs.

● **Fičs datu pārņemšanai.** Ir arī tādi mērītāji, kuriem jau ir iebūvēta bluetooth sistēma, kad var datus pārnēst uz mobilo ierīci. Vai arī paņemt ar datnesi, piemēram, flash atmiņu. Tāda iespēja noder, ja asinsspiedienu mēra vecāki – vedot viņus pie ārsta, telefonā vai datorā var atrādīt dakterim rādījumus par ilgu laiku.

● **Automātiski regulējama manšete** svarīga, ja cilvēkam rokas pagalam nevarīgas un asinsspiediens jāmēra patstāvīgi.

● **Adapteris, lai pieslēgtu tonometru elektrībai** svarīgs, dzīvojot tālu no veikala, citādi mājās vienmēr jābūt rezerves baterijām.

● **Aritmijas noteikšanas indikators** svarīgs tikai informatīvi – kā brīdinājums, par ko izstāstīt ārstam.

Zini!

Vismaz reizi divos gados automātiskais tonometrs jāved pie ražotāja pārstāvja uz pārbaudi.