

# MONITOROWANIE CIŚNIENIA KRWI W DOMU

## PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK

### PCHN OKRES PRZEDDIALIZACYJNY, STADIUM 1-3



## MONITOROWANIE CIŚNIENIA KRWI W DOMU

Monitorowanie ciśnienia krwi w domu (MCKD) odnosi się do pomiaru ciśnienia tętniczego krwi (CTK) w domu samodzielnie lub przez inną osobę.

### DO CZEGO PRZYDAJE SIĘ MCKD?

Jest ono użyteczne z wielu powodów, na przykład, aby sprawdzić:

- Czy twój lek na CTK jest skuteczny
- Jakie jest twoje CTK w życiu codziennym
- Czy twoje CTK mierzone w domu jest niższe niż mierzone w poradni.

### CZY MUSISZ MIERZYĆ CTK W DOMU?

Lekarz lub pielęgniarka może zalecić mierzenie CTK w domu, jako pomoc w utrzymaniu kontroli nad CTK.

Jeśli nie masz nic przeciwko temu i możesz pozwolić sobie na zakup aparatu do mierzenia CTK, poinformuj o swojej decyzji lekarza lub pielęgniarkę.

## MONITOROWANIE CIŚNIENIA KRWI W DOMU

### JAKA JEST CENA APARATU?

Aparaty zwykle różnią się ceną, w zależności od ilości funkcji dodatkowych. Zazwyczaj wyposażone są w mankiety o normalnym rozmiarze.

Wszystko, czego potrzebujesz to aparat, który prawidłowo mierzy CTK, co zostało potwierdzone klinicznie (walidacja). Dodatkowe funkcje nie są ważne, chyba że potrzebujesz większy rozmiar mankieta i wolisz zasilacz sieciowy zamiast baterii. Za dodatkowe funkcje trzeba więcej zapłacić.

### JAK DŁUGO DZIAŁA APARAT?

Aparat poddany klinicznej walidacji będzie sprawny przez wiele lat, ale zazwyczaj wymaga ponownej kalibracji co 2 lata (sprawdź w specyfikacji producenta). Ma to zagwarantować ciągłą dokładność pomiarów CTK.

Musisz skontaktować się z odpowiednim biurem obsługi klienta, a za ponowną kalibrację prawdopodobnie trzeba będzie zapłacić.

## MONITOROWANIE CIŚNIENIA KRWI W DOMU

### JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI APARAT?

Istnieje wiele rodzajów aparatów do pomiaru CTK w domu.

Ważne jest, aby wybrać aparat, który:

- Służy do pomiaru CTK na ramieniu, ponieważ zazwyczaj jest bardziej dokładny niż aparat na nadgarstek czy palec
- Posiada kliniczną walidację pod względem dokładności
- Posiada rozmiar mankietu dostosowany do twojego ramienia, ponieważ nieodpowiedni rozmiar mankietu daje błędne odczyty CTK.

### JAK SPRAWDZIĆ, JAKI JEST ODPOWIEDNI ROZMIAR MANKIETU DLA CIEBIE?

Musisz poznać obwód swojego ramienia zmierzony w połowie odległości pomiędzy łokciem i ramieniem.

Po uzyskaniu pomiaru, wybierz swój rozmiar mankietu z poniższej tabeli:

## MONITOROWANIE CIŚNIENIA KRWI W DOMU

Rozmiar	Pomiar w calach	Pomiar w cm
Mały	7.1 – 8.7	18 – 22
Średni	8.8 – 12.8	22 – 32
Duży	12.8 – 18	32 – 45

Źródło:

<http://www.bloodpressureuk.org/BloodPressureandyou/Homemonitoring/Choosingyourmonitor>

### NA KTÓREJ RĘCE NALEŻY SPRAWDZAĆ CTK?

Zawsze używaj tego samego ramienia do pomiaru CTK.

Skonsultuj się z lekarzem/pielęgniarką, w sprawie pomiaru na konkretnym ramieniu, jeżeli na jednym z nich odczyt CTK jest wyższy niż na drugim.

## MONITOROWANIE CIŚNIENIA KRWI W DOMU

### JAK CZĘSTO I KIEDY MUSISZ MIERZYĆ CTK?

Lekarz lub pielęgniarka doradzi, jak często i kiedy mierzyć CTK. Na początku zalecenia mogą dotyczyć pomiaru CTK rano i wieczorem przez 3 lub 7 dni z rzędu.

Później CTK wymaga rzadszej, ale regularnej kontroli. Na przykład:

- Mierz CTK raz w tygodniu, najlepiej o tej samej porze i tego samego dnia tygodnia (np. 8 rano w każdy wtorek)
- Dokonaj 2-3 pomiarów w godzinach porannych (między 6-9) i 2-3 pomiarów w godzinach wieczornych (między 18-21), zanim zażyjesz swoje leki i przed śniadaniem/kolacją. Pomiedzy pomiarami zrób około 2 minuty odpoczynku.
- Zapisz prawidłowo wszystkie trzy odczyty, czyli liczby najwyższe, najniższe i uderzenia serca (tętno) dokładnie takie, jak pojawią się na wyświetlaczu. Odczytów CTK nie można zaokrąślać w górę czy w dół.
- Zabierz ze sobą zapisane wyniki pomiarów na wizytę u lekarza/pielęgniarki w poradni.

**Ważne:**

Nie należy podejmować decyzji dotyczącej leczenia bez konsultacji z lekarzem/pielęgniarką.

## MONITOROWANIE CIŚNIENIA KRWI W DOMU

### KIEDY TRZEBA BĘDZIE CZĘŚCIEJ SPRAWDZAĆ CTK?

W przypadku zwiększenia/zmniejszenia dawki leku na CTK lub zmiany leku przez pewien czas potrzebna będzie częstsza kontrola CTK. Ma to na celu sprawdzenie, czy zmiana leczenia przynosi jakikolwiek efekt.

Poza tym okresem nie kontroluj zbyt często CTK. Może to sprawić, że będziesz niespokojny, a przez to odczyty będą zawyżone.

### CO NALEŻY ZROBIĆ, JEŚLI POJEDYNCZY ODCZYT JEST WYSOKI?

Nie martw się jednym wysokim odczytem. Sprawdź CTK ponownie w innym momencie. Jeśli po upływie czasu CTK nadal jest wysokie, zadzwoń lub odwiedź lekarza/pielęgniarkę.

# MONITOROWANIE CIŚNIENIA KRWI W DOMU

## KILKA PRZYDATNYCH WSKAZÓWEK POMOCNYCH W PRAWIDŁOWYM POMIARZE CTK

Wiele sytuacji może wpływać na krótkotrwały wzrost CTK. Oto kilka przydatnych zaleceń:

- Na godzinę przed pomiarem CTK nie należy spożywać obfitego posiłku, pić kawy i alkoholu, palić papierosów, nie należy również ćwiczyć pół godziny wcześniej.
- Tuż przed pomiarem CTK skorzystaj z toalety (pełny pęcherz powoduje dyskomfort).
- Odczyt CTK nie może być traktowany jako standardowy pomiar, jeśli odczuwasz ból lub stres.
- CTK należy mierzyć w cichym otoczeniu.
- Temperatura w pomieszczeniu powinna być odpowiednia (ekstremalne ciepło lub zimno może mieć wpływ na CTK).
- Noś luźne ubrania, tak aby można było podwinąć rękaw oraz poprawnie i wygodnie dopasować mankieta.
- Załóż mankieta ciasno wokół ramienia, 1-2 cm powyżej łokcia, upewniając się, że wskazanie miejsca "tętnicy" na mankiecie zbiega się z miejscem wyczuwania tętna po wewnętrznej stronie tuż nad zgięciem łokciowym.
- Odpocznij około 5 minut przed pomiarem CTK. Powinieneś siedzieć na krześle z opartymi plecami, a ramię powinno leżeć na stole tak, aby mankieta był na poziomie serca. Luźno trzymaj rękę i nie krzyżuj nóg. Nie ruszaj ręką podczas pomiaru.



## MONITOROWANIE CIŚNIENIA KRWI W DOMU

Pomocne strony internetowe:

- <http://www.ptpdit.org.pl/index.php/sample-sites-2/wazne-problemy>
- <http://portal.abczdrowie.pl/pomiar-cisnienia-tetniczego-krwi>
- [http://www.kardioserwis.pl/page.php/1/0/show/226/cisnienie\\_tetnicze\\_krwi.html](http://www.kardioserwis.pl/page.php/1/0/show/226/cisnienie_tetnicze_krwi.html)

### KLUCZOWE WIADOMOŚCI DO ZAPAMIĘTANIA

- Monitorowanie ciśnienia krwi w domu ma na celu sprawdzenie CTK w warunkach domowych.
- Zaleca się kupno właściwego aparatu.
- Na wartość CTK może mieć wpływ wiele czynników. Aby tego uniknąć, mierz poprawnie swoje CTK.

The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

**Text:** Tai Mooi Ho, RN, RM – Spain.

**Translation:** Anna Kliš, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

**Review:** Marzena Krupińska, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.