

### Check-lista dla farmaceuty podczas pomiaru ciśnienia tętniczego krwi\*

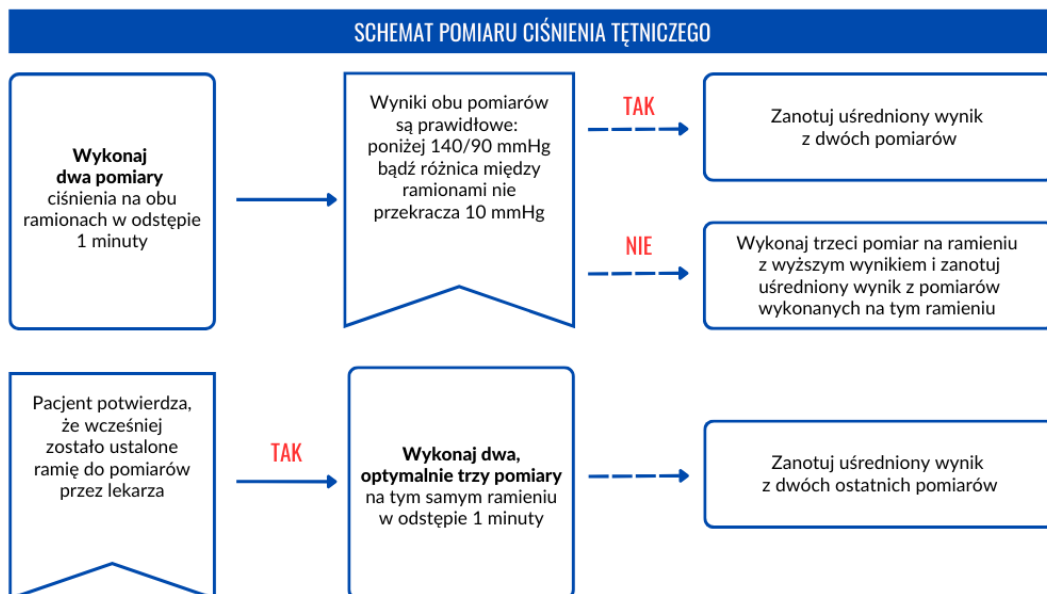
#### Przed wykonaniem pomiaru:

- jeżeli dokonujesz pomiaru na danym urządzeniu po raz pierwszy, przeczytaj instrukcję producenta dołączoną do urządzenia i upewnij się, że urządzenie spełnia odpowiednie normy (np. posiada certyfikat Europejskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego; <https://nadcisnienietetnicze.pl/zalecane-cisnieniomierze>);
- sprawdź czy:
  - ciśnieniomierz działa i ma naładowane baterie;
  - rozmiar mankietu jest dopasowany do obwodu ramienia pacjenta;
- upewnij się, że co najmniej przez 30 minut przed pomiarem pacjent:
  - nie pił kawy, mocnej herbaty;
  - nie pił alkoholu;
  - nie palił papierosów;
  - nie spożywał obfitego posiłku;
  - nie przyjmował leków wpływających na podwyższenie ciśnienia tętniczego;
  - nie wykonywał ćwiczeń fizycznych;
- pozwól pacjentowi odpocząć w pozycji siedzącej przynajmniej 5 minut;
- sprawdź, czy ręka pacjenta, na której będzie dokonywany pomiar jest rozluźniona, lekko zgięta w łokciu oraz oparta o blat stołu;
- potwierdź, że ramię pacjenta jest odsłonięte (w razie potrzeby poproś o zdjęcie biżuterii i/lub zegarka);
- zadбай, aby pacjent siedział wygodnie na krześle i oparł plecy o oparcie krzesła, nie poruszał kończynami dolnymi, nie krzyżował nóg, a stopy oparł o podłogę;

- owiń mankiet ciśnieniomierza wokół ramienia (mankiet ma znajdować się na wysokości serca, 2 cm powyżej zgięcia łokciowego), dociśnij rzepy mankietu (tak, aby zmieścić 1–2 palce), przewód powinien przebiegać po wewnętrznej stronie stawu łokciowego w kierunku dłoni;
- odczekaj 1–2 minuty pomiędzy kolejnymi pomiarami.

### Wykonanie pomiaru:

- uruchom urządzenie i postępuj zgodnie z informacjami, jakie pojawią się na wyświetlaczu;
- zadbaj, aby podczas pomiaru pacjent oddychał spokojnie, nie rozmawiał, nie wykonywał gwałtownych ruchów, nie krzyżował nóg itp.
- wykonaj dwa pomiary w odstępie 1 minuty na obu kończynach:
  - jeżeli wyniki obu pomiarów są prawidłowe (poniżej 140/90 mmHg), to pod uwagę weź średnią z wykonanych pomiarów;
  - jeżeli jeden z wyników wynosi co najmniej 140 mmHg (ciśnienie skurczowe) bądź 90 mmHg (ciśnienie rozkurczowe), wtedy wykonujemy trzeci pomiar na kończynie z wyższym wynikiem – pod uwagę bierze się średnią z wykonanych pomiarów na tej kończynie (analogicznie postępujemy, gdy różnica w pomiarach między ramionami przekracza 10 mmHg);
- w przypadku gdy pacjent potwierdza, że wcześniej została ustalona kończyna do pomiarów przez lekarza, wykonaj dwa, optymalnie trzy pomiary na tym samym ramieniu w odstępie 1 minuty – wynik to średnia z dwóch ostatnich pomiarów.



### Po wykonaniu pomiaru:

- zapisz, np. w dzienniczku pomiarów czy w ulotce dla pacjenta wynik, wraz z datą i godziną pomiaru oraz w razie potrzeby z dodatkowymi informacjami (np. ból, zawroty głowy, gorączka, złe samopoczucie, stres).

\*Olszanecka A, Stopa M. Pomiary ciśnienia tętniczego krwi w codziennej praktyce – omówienie i komentarz do praktycznych wytycznych na temat pomiarów gabinetowych i pozagabinetowych pomiarów ciśnienia tętniczego krwi Europejskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego 2021. *Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce* 2021; 7(2): 81–88/ Zajac M, Wylaż M, Rajzer M, Olszanecka A. Kiedy i dlaczego trzeba zmierzyć ciśnienie tętnicze na obu kończynach górnych? *Mastalerz-Migas A, Hryniewiecki T, Januszewicz A. Praktyczne wskazówki ilustrowane opisem przypadków. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce* 2021; 7(4): 243–250/ Wytyczne dotyczące opieki nad pacjentem z nadciśnieniem tętniczym w POZ z uwzględnieniem opieki koordynowanej <https://ptmr.info.pl/wytyczne-nadcisnienie-tetnicze/> / May Measurement Month 2023 (MMM23) Protocol <https://maymeasure.org/resources>.