

# Jak mierzyć sobie ciśnienie

Przed zajściem w ciążę, w czasie ciąży i po ciąży bardzo ważne jest, aby wiedzieć, jakie masz ciśnienie. Pomiary ciśnienia między wizytami u lekarza mogą pomóc Tobie i lekarzowi zdobyć więcej informacji o Twoim ciśnieniu i dostosować leczenie.

Używaj własnego ciśnieniomierza lub zgłoś się do miejscowej apteki. Aby znaleźć w swojej okolicy aptekę oferującą bezpłatne pomiary ciśnienia, wejdź na stronę [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map). Jeśli będziesz potrzebować pomocy, zwróć się do personelu apteki.

## 1. Przed zmierzeniem ciśnienia

- Nie pal, nie pij alkoholu ani kofeiny i nie używaj leków obkurczających śluzówkę.
- Nie ćwicz przez co najmniej 30 minut.
- Skorzystaj z toalety. Pełny pęcherz może powodować podwyższenie odczytu ciśnienia.
- Usiądź na krześle z oparciem, stopy postaw płasko na podłodze, nogi nie powinny być skrzyżowane.
- Siedź spokojnie przez pięć minut, nie rozpraszając się.
- Załóż ubranie z krótkim rękawem lub bez rękawa, aby mankiet ciśnieniomierza przylegał bezpośrednio do skóry. Podwinięcie rękawów lub nałożenie mankieta na ubranie może zawyżać wartość pomiaru.

## 2. Jak nałożyć mankiet

- Przelóż lewą rękę przez mankiet. Podsuń mankiet w górę ręki, aby dolna krawędź znajdowała się około 1 in nad łokciem.
- Rurka powinna być ułożona wzdłuż wewnętrznej strony ręki, równoległe do małego palca.
- Dociągnij mankiet i przymocuj pasek.
- Oprzyj rękę lekko zgiętym łokciem na stole, z mankiem na wysokości serca, wnętrzem dłoni do góry.



## 3. Zmierz ciśnienie dwukrotnie

Podczas mierzenia ciśnienia należy zachować spokój, nie używać urządzeń elektronicznych ani nie oglądać telewizji.

- Naciśnij „START”.
- Mankiet zostanie automatycznie napompowany i zaciśnie się wokół ramienia. Po kilku sekundach zacznie się opróżniać, a na monitorze pojawią się wartości ciśnienia.
- Górna liczba oznacza ciśnienie skurczowe (**SYS**), a dolna – ciśnienie rozkurczowe (**DIA**).
- Zapisz wyświetlone wartości w swojej karcie kontroli ciśnienia, z datą i godziną pomiaru.
- Odczekaj minutę, po czym zmierz ciśnienie ponownie **na tej samej ręce**. Zapisz wyświetlone wartości w swojej karcie kontroli ciśnienia, z datą i godziną pomiaru.

Ciśnienie krwi oznacza siłę przepływu krwi przez naczynia krwionośne. Im wyższą ma wartość, tym większy nacisk wywiera na wewnętrzne ścianki naczyń krwionośnych. Taki nadmierny nacisk może także spowodować uszkodzenie organów.

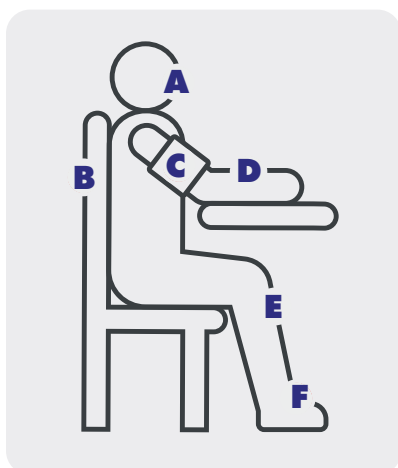
Pomiar ciśnienia krwi określają dwie liczby. Wartość ciśnienia jest podawana w dwóch liczbach, jedna nad drugą.

<b>120</b>	<b>Ciśnienie skurczowe</b> Wartość ciśnienia w tętnicach podczas pompowania krwi przez serce
<b>80</b>	<b>Ciśnienie rozkurczowe</b> Wartość ciśnienia w tętnicach w czasie odpoczynku serca między kolejnymi uderzeniami

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, jaką wartość powinno mieć Twoje ciśnienie. Lekarz może pomóc Ci ustalić cel i współpracować z Tobą nad jego osiągnięciem.

Jeżeli Twoje ciśnienie skurczowe (liczba na górze) wynosi 180 lub więcej (160 w ciąży) LUB jeżeli Twoje ciśnienie rozkurczowe (liczba na dole) wynosi 110 lub więcej (również 110 w ciąży), masz niebezpiecznie wysokie ciśnienie. **Zadzwoń do swojego lekarza lub udaj się do placówki medycznej już teraz – nawet jeżeli czujesz się dobrze.**

**Na następnej wizycie podaj lekarzowi wartość swojego ciśnienia.**



**Aby odczyt ciśnienia był za każdym razem poprawny, zawsze siedź w odpowiedniej pozycji\*.**

- |  |   |
|--|---|
| <b>A</b> Nie rozmawiaj.                        | <b>D</b> Oprzyj rękę na wysokości serca.  |
| <b>B</b> Siedź na krześle, opierając plecy.    | <b>E</b> Nie krzyżuj nóg.                 |
| <b>C</b> Nałóż mankieta bezpośrednio na skórę. | <b>F</b> Umieść stopy płasko na podłodze. |

\* Adaptacja za zgodą American Medical Association i Health Quality Innovators.

Na następną wizytę u lekarza weź ze sobą kartę pomiarów i wspólnie przeanalizujcie wartości ciśnienia. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) i wyszukaj hasło „high blood pressure” (wysokie ciśnienie).