

018 / 425 72 13

064 / 860 91 41

063 / 805 54 56

**KARDIO  
MEDIKA**

ul. Vojvode Mišića br. 58, Niš, Srbija

[www.kardiomedika.com](http://www.kardiomedika.com)

e-mail: [poliklinikakardiomedika@gmail.com](mailto:poliklinikakardiomedika@gmail.com)



**Vodič za  
dijagnostikovanje  
i regulaciju  
krvnog pritiska i pulsa**

\*2018 ESC/ESH preporuke za lečenje arterijske hipertenzije\*



**KARDIO  
MEDIKA**

## Šta je normalan krvni pritisak kod kuće?

• Prosečan normalni krvni pritisak izmeren u kućnim uslovima u odsustvu tegoba je **120 do 135 mmHg** za sistolni (gornji) i **70 do 80 mmHg** za dijastolni (donji), puls **60 do 75/min**.

• Sistolni (gornji) krvni pritisak od **135 mmHg** ili više i/ili dijastolni (donji) od **85 mmHg** ili više, u kućnim uslovima, u miru, u periodu bez subjektivnih tegoba, smatra se povišenim krvnim pritiskom.

U slučaju sumnje na tačnost vrednosti, ponovite merenje za 3-5 minuta i upišite srednju vrednost, ili izaberite „realniju“ vrednost (**tačnost dosadašnjih digitalnih aparata je oko 80% !**).



Prosečna vrednost krvnog pritiska i pulsa u toku nekoliko dana pre zakazanog pregleda, dopunjuje merenje u ordinaciji i pomaže lekaru da napravi preciznu procenu pri doziranju lekova.

**Ključna je uloga medicinske sestre u edukaciji, podršci i korigovanju terapije kod pacijenata.**

Visok krvni pritisak izmeren u jednom aktu ne bi trebalo da bude alarmantan, osim veoma visokih vrednosti koje opstaju i posle dovoljnog perioda odmora ili su u pratnji teških simptoma (npr. kratak dah, vrtoglavice, zujanje u ušima, bol u grudima, slabost ruku ili nogu, teškoće u govoru).

S druge strane, krvni pritisak može biti nizak u ordinaciji, dok je samo – izmereni krvni pritisak kod kuće visok **“maskirana hipertenzija”**.

U nekim slučajevima samo-izmereni krvni pritisak kod kuće može biti znatno niži od merenja u ordinaciji. Ova pojava je vrlo česta i poznata pod nazivom **„hipertenzija belog mantila“**.

Ovi primeri zahtevaju pažljivu procenu od strane lekara koji može tražiti dalje analize i ponovno praćenje krvnog pritiska kod kuće i/ili aparatom za 24h monitoring krvnog pritiska.

**Merenje krvnog pritiska u trenutku psihičkog uznemirenja, stresa, straha, bola ili drugih subjektivnih tegoba može da vas zavara, izbezumi i da završite u hitnoj pomoći.**

## Merenje krvnog pritiska u kućnim uslovima

1. Pre merenja, najmanje 5 minuta se primirite, 30 minuta bez fizičke aktivnosti, bez pušenja, jela, konzumiranja kofeinskih napitaka.
2. Budite smireni, relaksirani, neprekrštenih nogu.
3. Sedite i odmorite se. Ispruženu ruku položite na sto, postavite manžetnu na nadlakticu u nivou srca a aparat na stolu pored ruke.
4. Ne treba razgovarati tokom merenja.
5. Vrednosti merenja upišite u dnevnik uz eventualni komentar: razlog merenja u tom trenutku i šta je predhodilo.
6. Preporučuje se digitalni samomerač sa manžetnom na nadlaktici.

## Koliko često treba meriti krvni pritisak kod kuće?

- Za početnu procenu hipertenzije i ocenu efekata antihipertenzivnih lekova, krvni pritisak kod kuće treba meriti najmanje 3, a po mogućstvu 7 dana.
- Merenje treba da bude ujutru (pola sata, sat nakon buđenja i pre uzimanja leka) i uveče (pre jela). Povremeno pritisak meriti i u podne.
- Redovno upisujte vaša merenja u dnevnik pritiska.
- Izračunajte prosek svih merenja (srednju vrednost pritiska i pulsa za jutro i veče), osim prvog dana.

## U slučaju odstupanja od preporučenih srednjih vrednosti pritiska i pulsa, nakon dogovorenog broja dana merenja možete proslediti odgovornoj medicinskoj sestri:

- *Po uputstvu preko sajta ordinacije ([www.kardiomedika.com](http://www.kardiomedika.com))*
- *Javite srednje vrednosti merenja preko telefona ili aplikacije na Vašem mobilnom telefonu.*

**Merenje krvnog pritiska u ordinaciji lekara ne daje pravu sliku o Vašem pritisku.**

## Terapija hipertenzije podrazumeva istovremenu promenu načina života i upotrebe lekova.

- Redukcija težine za 4kg snižava SP (gornji) za 10 mmHg, a DP (donji) za 4 mmHg.
- Redukcija unosa kuhinjske soli u ishrani (na 2.4 grama dnevno), snižava SP (gornji) za 2 do 8 mmHg.
- Dijeta bogata voćem, povrćem i nezasićenim masnim kiselinama snižava SP (gornji) za 4.5 mmHg a DP (donji) za 5.5 mmHg.
- Vežbe, kao što su šetnja ili plivanje 30 minuta dnevno, 3 do 4 dana nedeljno, snižavaju SP (gornji) za 4 do 8 mmHg.
- Ograničena upotreba alkohola na 20 do 30 ml dnevno za muškarce i 10 do 20 ml za žene, snižava SP (gornji) za 2 do 3 mmHg.

## Neophodno je lečiti hipertenziju, jer se time dovodi do:

- Smanjenja nastanka moždanog udara za 35 – 40%,
- Smanjenja nastanka akutnog infarkta srca za 20 – 25%,
- Smanjenja nastanka srčane insuficijencije za više od 50%.

## Zašto najveći broj pacijenata (nekada i preko 80%) ima loše regulisane vrednosti krvnog pritiska?

- polovina pacijenata ne zna da ima hipertenziju,
- polovina od onih koji znaju se ne leči,
- polovina od onih koji se leče, ne leči se pravilno,
- oko 30% lečenih dostiže ciljne vrednosti krvnog pritiska – *pomerimo procenite – zajedno.*

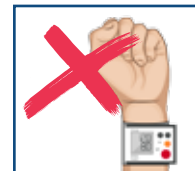
Evropsko udruženje za hipertenziju u svojim najnovijim vodičima za hipertenziju preporučuju kontrolu krvnog pritiska u kućnim uslovima na digitalnim samomeračima sa manžetnom na nadlaktici.

Dobra vest:

Svi naši pacijenti imaju dobru regulaciju pritiska !

## Šta uraditi u slučaju izmerenih povišenih vrednosti krvnog pritiska?

1. Ne paničiti!
2. Ponoviti merenje ali za 3–5 minuta.
3. Razmisлити o uzroku povećanih vrednosti pritiska:
  - Neredovno uziman propisani lek prethodnih dana.
  - Izmeren pritisak u trenutku panike, stresa, fizičkog napora ili u periodu trajanja bola (ili druge vrste tegoba).
  - Merenje pritiska na neispravnom digitalnom kućnom aparatu, zglobnom – ručnom ili samomerenje klasičnim aparatom sa pumpicom.
  - Konzumiranje namirnica sa visokim procentom soli.
  - Podatak da su prethodnih dana vrednosti pritiska već bile granične ili lako povišene.



U slučaju da su isključeni prethodno navedeni uzroci i da su izmerene vrednosti pritiska preko **180/110 mmHg** koji se održava i nakon dovoljnog perioda odmora, uzetog sedativa ili su praćene zujanjem u ušima, vrtoglavicom, kratkim dahom, teškoćama u govoru, bolovima u grudima – javiti se edukovanoj kardiološkoj sestri poliklinike Kardio Medike koja će Vam u saradnji sa kardiologom dati dalje smernice.

## Uslov dobre regulacije krvnog pritiska

- *Merenje krvnog pritiska dva puta nedeljno u odsustvu tegoba*
- *Redovno uzimanje propisane terapije*
- *Pridržavanje vodiča uz eventualne konsultacije.*

| Datum                                       | Vreme | Gornji | Donji | Puls / min | Komentar |
|---|-------|--------|-------|------------|----------|
|   | Jutro |        |       |            |          |
|   | Podne |        |       |            |          |
|   | Veče  |        |       |            |          |
|   | Jutro |        |       |            |          |
|   | Podne |        |       |            |          |
|   | Veče  |        |       |            |          |
|   | Jutro |        |       |            |          |
|   | Podne |        |       |            |          |
|   | Veče  |        |       |            |          |
|   | Jutro |        |       |            |          |
|   | Podne |        |       |            |          |
|   | Veče  |        |       |            |          |
|   | Jutro |        |       |            |          |
|   | Podne |        |       |            |          |
|   | Veče  |        |       |            |          |
|   | Jutro |        |       |            |          |
|   | Podne |        |       |            |          |
|   | Veče  |        |       |            |          |
| Srednja vrednost 6 dana<br>(bez prvog dana) |       |        |       |            |          |

Procena efekta terapije. Svakodnevno merenje krvnog pritiska i pulsa 3 - 6 dana.

- Postigli ste preporučene srednje vrednosti, nastavite dosadašnju terapiju uz kontrolu pritiska ***dva merenja nedeljno!***
- U slučaju odstupanja od preporučenih vrednosti javite se sestri poliklinike Kardio Medike.

| Datum            | Vreme | Gornji | Donji | Puls / min | Komentar |
|------------------|-------|--------|-------|------------|----------|
| Nedeljna merenja | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
| Nedeljna merenja | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
| Nedeljna merenja | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
| Nedeljna merenja | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
| Nedeljna merenja | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |

Postigli ste preporučene srednje vrednosti. ***Ako ste nastavili sa svakodnevnim merenjima, odmah prestanite!*** U obavezi ste da kontrolišete pritisak i puls u odsustvu tegoba dva puta nedeljno!

| Datum            |  | Vreme | Gornji | Donji | Puls / min | Komentar |
|------------------|--|-------|--------|-------|------------|----------|
| Nedeljna merenja |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
|                  |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
| Nedeljna merenja |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
|                  |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
| Nedeljna merenja |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
|                  |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
| Nedeljna merenja |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
|                  |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |

Dva merenja nedeljno *u odsustvu tegoba* (jedno u jutarnjim, podnevnim ili u večernjim satima).

**Pritisak se ne sme meriti svaki dan.**

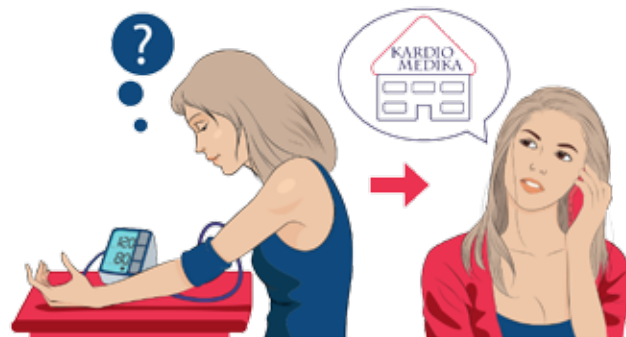
| Datum            |  | Vreme | Gornji | Donji | Puls / min | Komentar |
|------------------|--|-------|--------|-------|------------|----------|
| Nedeljna merenja |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
|                  |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
| Nedeljna merenja |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
|                  |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
| Nedeljna merenja |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |
|                  |  | Jutro |        |       |            |          |
|                  |  | Podne |        |       |            |          |
|                  |  | Veče  |        |       |            |          |

**U slučaju odstupanja od preporučenih vrednosti pritiska postupite po uputstvu strane 6.**

Odluka o promeni leka se donosi jedino ako prosečne vrednosti pritiska ( 3 dana ili 9 merenja ) ukazuju na povećane ili snižene vrednosti, a nakon konsultacije sa edukovanom sestrom poliklinike.

Ne donosite odluku o promeni ili ne uzimanju leka na osnovu jednog merenja krvnog pritiska.

**U obavezi ste da se pridržavate vodiča.**



Beleške:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

| Datum            | Vreme | Gornji | Donji | Puls / min | Komentar |
|------------------|-------|--------|-------|------------|----------|
|                  | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
|                  | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
|                  | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
|                  | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
|                  | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
|                  | Jutro |        |       |            |          |
|                  | Podne |        |       |            |          |
|                  | Veče  |        |       |            |          |
| Srednja vrednost |       |        |       |            |          |

Zakazali ste kontrolni pregled. Neposredno pre zakazanog termina ( 3 dana ) svakodnevno merite i upisujete jutarnje i večernje vrednosti kako bi doktor imao bolji uvid u Vaše zdravstveno stanje.