

# Kako meriti pritisak kod kuće?

- Manuelnim ili digitalnim aparatom, odgovarajuće veličine manžetne
- Nakon **5-10 min odmora**, 45min nakon pušenja i kafe, u tihoj prostoriji
- **Na obe ruke!** Ruka na kojoj je pritisak viši treba da služi za poređenje

**Sedite i odmorite se. Ispruženu ruku postavite na sto, postavite manžetnu na nadlakticu u nivou srca, a aparat na sto pored ruke. Ruka mora biti potpuno opuštena. Prste ne smete pomerati!**

**Ne treba razgovarati tokom merenja!**

**Ponovite merenje 2 puta!** (pauza 1-2 min između merenja). Ako se vrednosti razlikuju za **>20mmHg**, izvršite i **3. merenje**. Izračunajte **srednju vrednost** poslednja 2 merenja.

**Redovno upisujte Vaša merenja u dnevnik praćenja!**



## Značenje vrednosti krvnog pritiska:

|            | Normalan<br>(poželjan) | Umereno<br>visok | Visok<br>krvni<br>pritisak |
|------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| Sistolni   | ≤120                   | 120-139          | ≥140                       |
| Dijastolni | ≤80                    | 80-89            | ≥90                        |

### Šta može da poveća pritisak tokom merenja?



Puna bežika  
+10-15mmHg



Razgovor  
+10-15 mmHg



Konzumiranje  
kafe alkohola  
+5-8mmHg



Pušenje  
+5-8mmHg



Prekrštene  
noge  
+2-8 mmHg

## Koliko često meriti krvni pritisak?

- Svaki put kada se ne osećate dobro!
- Najmanje **2-3 puta nedeljno** kada se osećate **baš dobro**
- Za lakše praćenje promena, zapisujte vrednosti u **dnevnik!**

Ukoliko pijete terapiju za hipertenziju,

**UZIMAJTE LEKOVE UREDNO!**

Doza leka se **ne određuje** pri pojedinačnim merenjima!

**NE PRESKAČITE** uzimanje lekova na dan kontrolnog pregleda kod svog lekara  
lekar mora da zna da li terapija deluje!