

# MĂSURAREA AUTOMATĂ A TENSIUNII ARTERIALE

## Pregătire

- atmosferă liniștită, fără stress, cel puțin 5 min. înainte de măsurarea tensiunii
- cameră bine încălzită
- nu consumați cafea și nu fumați cu 30 de minute înainte de măsurarea tensiunii
- nu folosiți substanțe sau medicamente care pot crește tensiunea arterială (antiinflamatoare, picături în nas contra răcelii – exemplu Rinofug)
- fără haine strânse pe braț/antebraț, ridicați manșeta cămășii sau îndepărtați cămașa pe timpul măsurătorii astfel încât brațul la care se face măsurătoarea să nu fie strâns
- repaus cu cel puțin 5 minute anterior măsurării
- nu vorbiți înainte și/sau în timpul măsurării
- nu mișcați mâna, degetele și nu contractați mușchii brațului pe parcursul efectuării unei măsurători
- mergeți la toaletă înainte de măsurarea tensiunii arteriale

## Postură

- așezat, cu spatele bine sprijinit și cu brațul sprijinit la nivelul inimii
- picioarele trebuie să atingă podeaua și să nu fie încrucișate

## Alegerea dispozitivului

- utilizați numai aparate validate – lista dispozitivelor validate se poate consulta pe site-ul [www.tensiuneamea.ro](http://www.tensiuneamea.ro)
- manșeta dispozitivului ales trebuie să aibă dimensiunile pentru adulți corespunzătoare circumferinței brațului dumneavoastră – tabelul cu dimensiunile corecte ale manșetei în funcție de dimensiunile brațului se poate consulta pe site-ul [www.tensiuneamea.ro](http://www.tensiuneamea.ro)
- brațul este sprijinit pe masă și situat la nivelul inimii
- marginea inferioară a manșetei se va poziționa 2-3 cm mai sus de plica cotului
- inițial se va măsura tensiunea la ambele brațe pentru a se identifica brațul la care tensiunea este cea mai mare
- ulterior tensiunea se va măsura la brațul cu valoarea cea mai mare
- dispozitivul de automăsurare returnează două valori în mmHG – mm coloană de mercur (ex. 138 și 89); valoarea mai mare se numește tensiune arterială sistolică și valoarea mai mică se numește tensiune arterială diastolică
- pentru monitorizarea tensiunii arteriale (control TA la domiciliu) se vor efectua două măsurători, la distanță de 1-3 minute, dimineața la trezire, și seara, la culcare
- valorile astfel obținute să vor nota în tabel

## Instrucțiuni măsurare TA cu ajutorul site-ului [www.tensiuneamea.ro](http://www.tensiuneamea.ro)

- pentru testarea rapidă se va face câte o măsurătoare la fiecare braț. Se va selecta brațul cu tensiunea arterială sistolică (vezi mai sus) cea mai mare și ulterior se vor efectua restul măsurătorilor numai la acest braț. Pentru testarea rapidă se vor efectua încă 3 măsurători la brațul selectat după regula de mai sus, la interval de 1-3 minute între cele și se vor nota în tabel-ul de pe site
- pentru monitorizarea pe 7 zile, se vor efectua 2 măsurători dimineața la interval de 1 minut între ele și 2 măsurători seara la interval de 1 minut între ele, timp de 7 zile și se vor nota în tabelul disponibil în pagina dedicată acestor măsurători
- notați în tabele numai valorile tensionale pe care le afișează aparatul de măsurare automată
- aveți grijă să nu notați valoarea pulsului în tabel