



EVDE KAN BASINCI TAKİBİ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

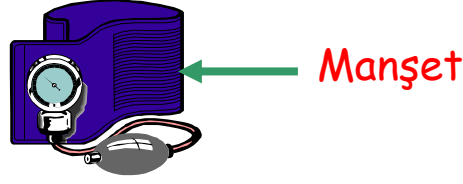
Yüksek kan basıncının kontrol altına alınamaması sık karşılaşılan bir problemdir. Ülkemizde yapılmış ve 2005 yılında yayınlanmış olan PatenT çalışmasına göre ülkemizde yaklaşık 15 milyon hipertansiyon hastası vardır. Sadece % 40'ı hipertansiyon hastalığının farkındadır, % 31'i tedavi almaktadır ve sadece % 8'inin (15 milyonun sadece 1.2 milyonun) kan basıncı yüksekliği kontrol altındadır. Türk Hipertansiyon İnsidans Çalışmasında (HinT, 2008) kan basıncı kontrol altında olan hasta oranı % 14'e çıkmıştır. Evde kan basıncı takibi hastanın yüksek kan basıncının kontrol altına alınmasına, hedef değerlerine ulaşmasına yardımcı olduğu için tedavinin de bir parçasıdır; bu nedenle tavsiye edilmektedir.

Kan basıncı bir sağlık merkezinde, evde veya özel bir alet kullanılarak 24 saat süre ile ölçülebilir. Evde kan basıncı ölçümü giderek yaygınlaşmaktadır. Evde kan basıncı takibinin sağlıklı olması için doğru ölçen bir alete sahip olmak ve doğru ölçme yöntemini bilmek gereklidir. Kan basıncı ölçüm aletleri, otomatik olan ve otomatik olmayanlar (civalı ve aneroid) olmak üzere ikiye ayrılır. Kullanımının kolay olması nedeni ile evde otomatik alet kullanımı tercih edilmektedir. Otomatik aletler kan basıncını kol veya bilekten ölçebilir. Piyasada hem koldan hem de bilekten ölçen çok sayıda alet vardır ama son yıllarda teknolojiye gelişmeler olmasına rağmen bilekten ölçen aletlerde hatalı ölçüm sık karşılaşılan bir problemdir.

Otomatik aletlerle kan basıncı ölçümü basit ama kuralları olan bir işdir. Gerekli hazırlığı yapmak için zaman ayrılmalıdır. Doğru ölçüm için aletin manşeti uygun boyutta olmalı ve aletin klinik çalışmalarda geçerliliği ispatlanmış olmalıdır.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kan Basıncı Ölçüm Grubu tarafından hazırlanmıştır.
Her türlü yayın hakkı saklıdır©. Bilimsel amaçlarla kaynak göstererek alıntı yapılabilir.

<http://www.turkhipertansiyon.org>



Koldan ölçen tansiyon aletlerinin hangi kol çevresi için uygun olduğu aletin kutusunda, manşetin üzerinde veya kullanma kılavuzunda belirtilmiştir. Şişman bir kişi küçük manşetli bir alet kullanırsa kan basıncını olduğundan daha yüksek ölçebilir.

Evde yapılan ölçümlerin kaydedilmesi veya hafızalı bir aletin doktora götürülmesi ile doktor hastanın kan basıncının seyri hakkında bilgi sahibi olur ve hastanın tedavisini düzenler. Evde kan basıncı takibi hastanın tedaviye uyumunu da arttırır. Evde kan basıncı ölçerek hastanın kendi tedavisini düzenlemeye kalkması büyük bir hatadır.

Avrupa Hipertansiyon Birliği evde kan basıncı takibi kılavuzu doktora gelmeden önce minimum 3 gün, tercihen 7 gün sabah ve akşam ikişer ölçüm (toplam 28 ölçüm) yapılmasını önermektedir. Sabah ölçümleri hasta ilaç alıyorsa ilaç alımından önce olmalıdır. Randevu tarihine yakın zamanlar dışında da kan basıncı ölçülebilir ancak çok sık kan basıncını ölçmek hem hastada hem de yakınlarında gerginliğe neden olabilir. Gerginlikler de kan basıncını yükseltebilir. Kan basıncı ölçme sıklığını belli kurallara bağlamak pratik olmayabilir. Amaç doktora fikir verecek ve hastada gerginlik yaratmayacak sayı ve sıklık olmalıdır.

Evde kan basıncı takibinde önemli olan kan basıncınızın genel seyridir. Arada sırada olan yükselmeler genellikle sorun çıkarmaz, moralinizin bozulmasına gerek yoktur. Sık yükseliyorsa veya aşırı yükseliyorsa doktorunuzla temasa geçmeniz yarar vardır.



Evde kan basıncı ölçümünün sağlık merkezinde yapılan kan basıncı ölçümüne göre bazı avantajları vardır. Evde kan basıncı ölçümü ile beyaz önlük (kan basıncının sağlık merkezinde yüksek çıkıp evde normal olması) veya gizli (kan basıncının sağlık merkezi dışında yüksek çıkıp sağlık merkezinde normal olması) hipertansiyon tanısı konabilir.

Hipertansiyonu olan hastalarda sağlık merkezinde yapılan kan basıncı ölçümlerinde hedef kan basıncı 140/90 mmHg ve altıdır. Ev ölçümlerinde ise hedef 5 mmHg daha düşük yani 135/85 mmHg ve altıdır. Şeker hastaları ve kronik böbrek hastalarında hedef kan basıncı daha da düşüktür, 130/80 mmHg'nin altıdır.

Evde yapılan kan basıncı ölçümünde sağ veya soldan ölçülmesi fark etmez ama iki kol arasında fark varsa yüksek olan tercih edilmelidir. Meme kanseri olan hastalarda mastektomi ve aksiller lenf nod diseksiyonu yapılmış ise diğer taraf kullanılmalıdır. Hemodiyaliz hastalarında arteriyovenöz fistül olan taraf kullanılmamalıdır.

Evde yapılan kan basıncı ölçümü için diğer önemli noktalar:

- 1.Kan basıncını ölçen kişi gerekli eğitimi almış olmalıdır
- 2.Alet pille çalışıyorsa pil zayıf olmamalıdır.
- 3.Kan basıncı takibinde önemli olan tek ölçüm değeri değildir, önemli olan ortalama ve genel seyirdir, bu nedenle düzenli kan basıncı takibi çok yararlıdır.
- 4.Gereğinden sık ölçüm yapmak gereksiz, hatta zararlıdır. Gerginliğe neden olabilir.

Kan basıncınızı kontrol altına almak istiyorsanız: Tuzu azaltınız, şişmansanız zayıflayınız, sigara içiyorsanız bırakınız, alkolü azaltınız, spor yapınız VE KAN BASINCINIZI ÖLÇÜNÜZ.

Bu web sayfasında evde kan basıncı takibi ile ilgili merak ettiğiniz birçok bilgiye ulaşabilirsiniz.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kan Basıncı Ölçüm Grubu tarafından hazırlanmıştır. Her türlü yayın hakkı saklıdır©. Bilimsel amaçlarla kaynak göstererek alıntı yapılabilir.

<http://www.turkhipertansiyon.org>