

# EVDE KAN BASINCI NASIL ÖLÇÜLMELİDİR?

Evde yaptığınız kan basıncı takibi ile doktorunuzun sağlıklı bir karar verebilmesi için kan basıncı doğru ölçülmelidir. Bu sayfada otomatik aletlerle evde kan basıncı ölçülürken dikkat edilmesi gereken temel noktalardan bahsedilecektir.

Otomatik aletlerle kan basıncı ölçümünü doğru yapmak için kullanma kılavuzu okunmalı ve kullanma kılavuzundaki kurallara uyulmalıdır.

## Ön hazırlık

Ölçüm sırasında kolumuzu dayayacak kolluklu bir koltuk tercih edilmelidir

Bir sandalyede oturarak kolun masaya dayanması de bir alternatiftir

Gerekiyorsa kol için yastık veya havlu hazırlanmalı

Gerekiyorsa sırt için bir yastık seçilmeli

İstirahat etmeye başlamadan önce alet yakına getirilmeli

Kan basıncı takip formu ve kalem hazırlanmalıdır

Ortam gürültüsüz ve sıcaklığı uygun olmalı

Ölçüm yapılan kişi üşümemeli, ağrı çekmemeli, endişeli olmamalı

Ölçüm yapılmadan önce idrara veya büyük abdeste sıkışık olmamak gerekir

Kan basıncı ölçümünden yarım saat önce egzersizden kaçınılmalı, bir şey yenmemeli, kahve, çay, kola gibi kafeinli içecekler alınmamalı, sigara içilmemeli

Ölçüm öncesi en az 5 dakika istirahat edilmeli

Koldan tüm giysiler çıkarılmış olmalı veya kolu sıkmayan bir giysi tercih edilmeli

Ölçüm aleti açma ve çalıştırma düğmeleri kolaylıkla ulaşılabilecek şekilde yerleştirilmelidir.



## **Kan basıncı ölçmeye başlamadan hemen önce**

- Atardamar (dirseğe yakın) elle hissedilmeli
- Manşet (ölçme bandı) atardamarın 2-3 cm üzerine yerleştirilmeli
- Manşetten çıkan hortumun hizası atardamarın üzerinde olmalı
- Manşet çok sıkı veya gevşek olmamalı
- Kol ve kalp aynı yatay düzlemde olmalı
- Manşet kalp seviyesinde kolun ortasına yerleştirilmelidir.

Eğer manşet kalpten daha yüksekte ise kan basıncı daha düşük,  
Eğer bandı kalpten daha aşağıda ise kan basıncı daha yüksek olacaktır.

## **GEREKLİ HAZIRLIK YAPILMADAN KAN BASINCI ÖLÇÜMÜNE BAŞLANMAMALIDIR**

### **Kan basıncını ölçerken**

- Sırt dayanmalı veya desteklenmeli
- Kol desteklenmeli
- Kolun alttan desteklenmesi için bir masanın yanına veya kolu destekleyen bir koltuk veya sandalyeye oturulmalı
- Cilt sıkışmamalıdır
- Avuç açık olmalı ve yukarı bakmalı
- Yumruk yapılmamalı
- Ayaklar yerle temas halinde rahat bir şekilde uzatılmalı
- Bacak bacak üstüne atılmamalıdır

Gerekli hazırlık yapılmadan kan basıncı ölçümüne başlanması yanlış kan basıncı ölçümüne neden olabilir

Tekrarlayan ölçümlerde manşetin içindeki hava tamamen boşaltılmalıdır ve 1-2 dakika beklenmelidir.

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>



Ölçüm değerleri hemen kaydedilmelidir, hatta aletin hafızası varsa doktora giderken tansiyon ölçüm aleti de götürülmelidir.

## **BİLEKTEN ÖLÇÜM YAPAN BİR ALET KULLANILIRSA**

Bilekten kan basıncı ölçümünde koldan kan basıncı ölçümüne göre çok az farklılık vardır.

Bilekten ölçen alet göğsün üzerinde, kalp seviyesinde tutulmalıdır. Eğer manşet (ölçme bandı) kalpten daha yüksekte ise kan basıncı daha düşük,

Eğer ölçme bandı kalpten daha aşağıda ise kan basıncı daha yüksek olacaktır.

Piyasada hem koldan hem de bilekten ölçen çok sayıda alet vardır ama son yıllarda teknolojiye gelişmeler olmasına rağmen bilekten ölçen aletlerde hatalı ölçümün sık karşılaşılan bir problem olduğu unutulmamalıdır.

Özet olarak kan basıncını doğru ölçmek için;

Konuşmayın

Sırtınızı arkaya dayayın

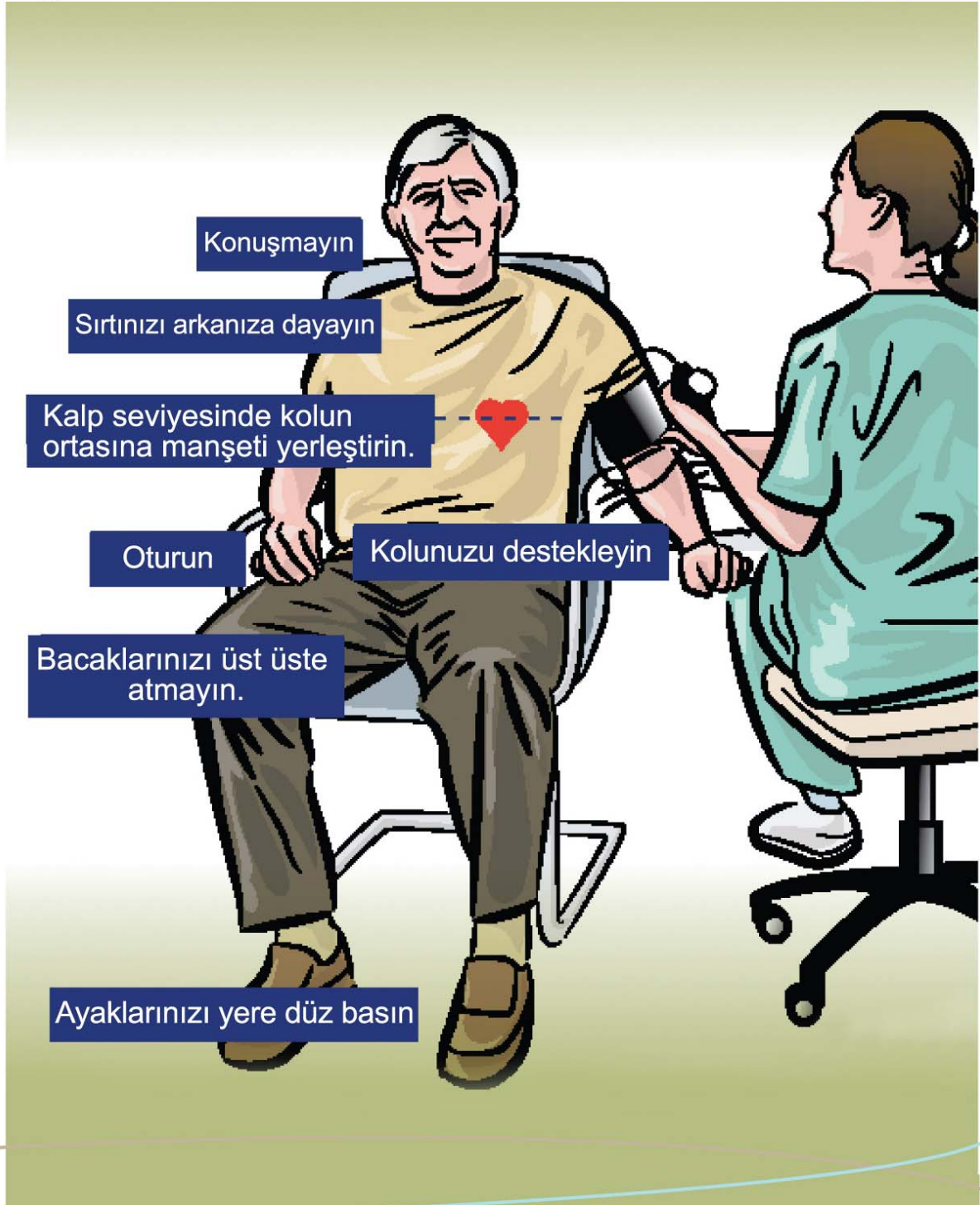
Kalp seviyesinde kolun ortasına manşeti yerleştirin

Oturun

Kolunuzu destekleyin

Bacak bacak üstüne atmayın

Ayaklarınızı yere düz basın.



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>