



Kuidas mõõta vererõhku

Mul on kõrgvererõhktõbi ja pean kodus mõõtma vererõhku. Millal ja kui sageli seda teha ning kummalt käelt? Mis on süstoolne, diastoolne ja pulsirõhk?

Lugeja Paidest

Vastab
NAOMI LOOGNA
professor

Südame kokkutõmbed tekitavad vere ringlemiseks vajaliku rõhu. Vererõhk on surve, millega süda pumpab verd mööda artereid organismi laiali. Eri keha- piirkondades on vererõhk veidi erinev. Südamest tulevale rõhule vastab enam-vähem tulemus, mille saame käsivarrelt mõõtes.

Mõõtmistulemus väljendatakse kahe numbriga. Ülemine ehk süstoolne vererõhk on südamest väljuva vere surve. Seda tekitavad vasaku vastakese kokkutõmbed ning see näitab südame tööjõudlust. Normiks peetakse süstoolse vererõhu näitu alla 140 mm Hg (millimeetrit elavhõbedasammast). Kodusel vererõhu mõõtmisel on norm 130–135 mm Hg või alla selle. Arsti vastuvõtul võib vererõhk olla veidi kõrgem – seda nimetatakse valge kitli fenomeniks (*leidub inimesi, kellel vererõhk on ravisatutuses kõrge, kodus aga normaalne – sellisel juhul pole ravi vaja – toim*).

Alumine ehk diastoolne vererõhk on südamesse ringiga tagasi jõudva vere surve näitaja. Selle abil hinnatakse arterite seisundit. Normiks loetakse alla 90 mm Hg.

Ülemise ja alumise vererõhu vahelist erinevust nimetatakse pulsirõhuks. Eakatel on pulsirõhk tavaliselt suurem kui noortel, sest vananemisel veresoonte elastsus väheneb.

Kontrollige aparati arsti juures

Vererõhu kõrgenemine võib olla füsioloogiline, näiteks seotud emotsioonide või füüsilise tööga, või siis olla seotud haigustega, näiteks neeruhaigusega.

Kõige sagedamini on kõrge vererõhk siiski tingitud kõrgvererõhktõvest.

Kodus vererõhku mõõta on väga oluline, et kontrollida oma tervist ja hinnata ravimite mõju sellele.

Vererõhu mõõtmise aparate on mitmesuguseid.

Kodus mõõtmiseks sobib aparat, mille mõõtmismansett asetatakse õlavarrele ja millel on elektrooniline mõõtur. Enne kui hakate mõõtma, lugege kaasasolevat juhendit.

Töökindlamad on hinnalt kallimad aparaadid, odavamad teevad suuremaid mõõtmisvigu ja lähevad kiiremini rikki.

Uut vererõhuaparaati kontrollige kindlasti arsti juures – kas see näitab sama kui arsti oma.

Enamasti mõõdetakse vererõhku paremalt käelt. Esimest korda mõõtke vererõhku nii paremalt kui ka vasakult käelt, et teha kindlaks, kas rõhunäidud erinevad. Tavaliselt mõõdetakse rõhku istudes. Enne seda istutakse mõni minut rahulikult.

Mansett peab paiknema südamega samal tasapinnal. Manseti ülemine äär peab olema 1–2 cm ülalpool küünarliigese lohku ja selle alla ei tohi jätta riideid. Kui mansett on paigas, vajutage nupule.

Pidage vererõhupäevikut

Soovitatakse mõõta kolm korda, paariminutilise vahega, ja siis võtta näitude keskmine.

Tavaliselt mõõdetakse vererõhku hommikuti. Vajaduse korral mõõdetakse mitu korda päevas, näiteks hommikul ja õhtul.

Tuleks pidada vererõhupäevikut ja arsti juurde minnes see kaasa võtta. Nii saab arst hinnata senist ravi, ja kui vaja, teha ravis muudatusi.

Igal juhul tuleb kodus vererõhku mõõtes meeles pidada, et vererõhule on iseloomulik suur kõikumine nii päeva kui ka pikema aja jooksul.