



# vérnyomásmérés

Premium-minőség az Ön egészségéért.

[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)



**BOSCH + SOHN**  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)

## Erre kell figyelni vérnyomásmérésnél.



Vérnyomásméréshez üljön kényelmesen. Támassza meg a hátát és a karját. Lábait ne keresztezze. Tegye őket a padlóra. Pihenjen 5 percig és azután mérjen először. Mérés közben ne mozogjon.



Mérje meg először mindkét karján a vérnyomást, majd aztán mindig azon a karon, amelyiken magasabb volt a vérnyomás-érték.



Mérés közben ne beszéljen.

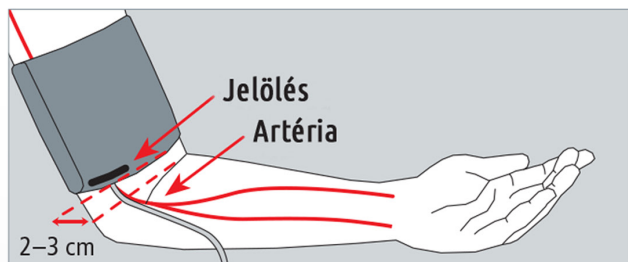


Egy órával vérnyomásmérés előtt kerülje a nikotint és a kávé.



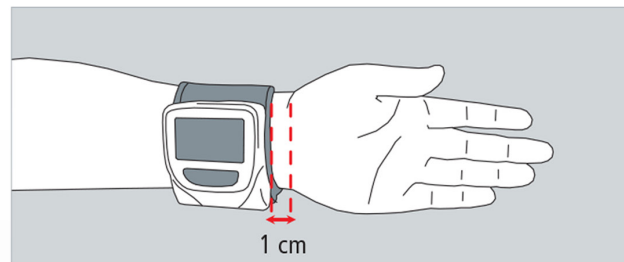
Két mérés között legalább két percet hagyjon eltelni.

## Így helyezze fel a mandzsettákat helyesen:



### Felkarra helyezhető

- Helyezze a mandzsettákat a ruhátlan felkarra.
- A mandzsetta jelölésének a felkar verőérén kell elhelyezkednie.
- Húzza meg erősen úgy a mandzsettát, hogy egy vagy két ujj a mandzsetta és a kar között elférjen.

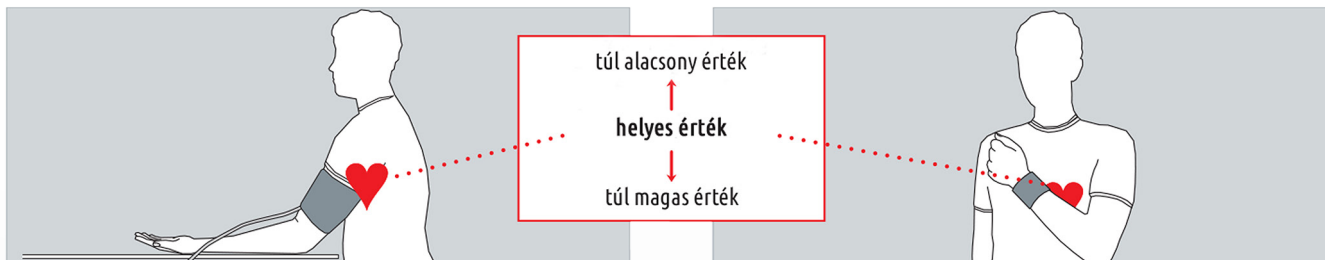


### Csuklóra helyezhető

- Helyezze a mandzsettát a ruhátlan csuklóra.
- A mandzsettának szorosan kell lennie.

**Ügyeljen mind a felkaron, mind a csuklón a jó méretű mandzsettára, különben hibás mérések fordulhatnak elő!**

## Fontos: A mandzsettának szívmagasságban kell lenniük.



### Felkarra helyezhető

- Ülő pozícióban, ha az asztalra helyezük az alkarunkat a mandzsetták automatikusan szív magasságba kerülnek.

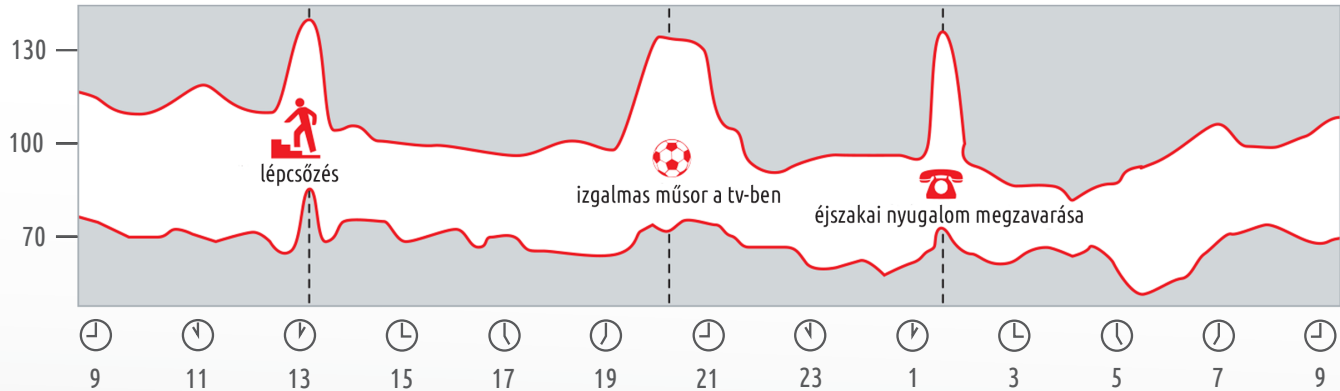
### Csuklóra helyezhető

- Tartsa a karját lazán a felsőtesténél. Ebben a pozícióban a csuklója a készülékkel szívmagasságban van.

Ha a mandzsetta szívmagasság felett van, túl alacsony mérési értéket kap.

Ha a mandzsetta szívmagasság alatt van, túl magas értéket kap.

## A vérnyomása alacsonyan ingadozik a mérések közben.



Ingadozó vérnyomásérték elképzelhető közvetlenül az egymást követő méréseknél is, amely a készülék pontosságán kívül semmi másról nem tanúskodik. A vérnyomás nem konstans érték és több percen keresztül nem marad azonos. Ez alapján fontos, hogy rendszeresen és mindig ugyanazon a napszakban mérjük. Az egyes mérések csak egy pillanatnyi felvételt és mindig helyzethez hű állapotot feltételeznek.

**Sok készülék rendelkezik középérték kijelzéssel, ami az egyes mérések átlagértékét adja meg, és lehetővé teszi a vérnyomás érdemi értékelését.**

# Amit tudni érdemes a vérnyomásával kapcsolatban.

## Mi a vérnyomás?

A vérnyomás a szívműködés érrendszerére épül. A szívizom összehúzódik és létrejön a pumpálás, ebben a pillanatban a vérnyomás a legmagasabb (szisztolés érték). Ezután a szív ismét feltöltődik vérrel, ekkor a nyomás a legalacsonyabb (diasztolés érték).

## Táplálkozás

Minden esetben az egészséges táplálkozásra kell törekedni. Az egészséges táplálkozás megtervezésében például egy táplálkozási tanácsadó is a segítségére lehet.

## Túlsúly

A túlsúly elősegíti a magas vérnyomást. Beszélje meg orvosával a testsúlycsökkentést.

## Mozgás

A rendszeres mozgás is előnyös a magas vérnyomással szemben. A hosszú távú sportok előnyösek míg az erősportok nem. A jelentősen magas vérnyomásnál beszélni kell az orvossal, mielőtt bármely fizikai aktivitásba kezd a páciens. Mivel minden erő kifejtés rövidtávon magas vérnyomást okoz. Amennyiben a vérnyomása jól beállt, szabad fizikai megterhelést végeznie.

## Ami miatt az orvosnál gyakran magasabb a vérnyomás

Sokan, amikor orvoshoz mennek idegesek és az orvosi környezetre, illetve az orvos fehér köpenyére is vérnyomás emelkedéssel reagálnak. Ilyen esetben gyakorlatilag magas vérnyomásról vagy „fehérköpeny-szindrómáról” beszélünk.

Hasonló idegesség következtében mért vérnyomásérték is túl magas, ebben az esetben a magas vérnyomás színlelt, tehát nem is létezik.

## A magas vérnyomás következményei

A magas vérnyomásnak az alábbi következményei lehetnek:

- Szívinfarktus
- Szélütés
- Elmeszesedés és érkárosodások
- Szívgyengeség

**A magas vérnyomás egy népbetegség: Tudta, hogy a felnőtt népesség 25%-a, és a 60 év felettiek közel fele szenved benne?**

# Készülékvásárlásnál ügyeljen a minőségre.

A bosó vérnyomásmérői évtizedek óta a legnagyobb precizitással és pontossággal állnak rendelkezésre szerte a világon.

A bosó piaci kompetenciáját jellemzi, hogy a német orvosok 77%-a használ bosó márkájú vérnyomásmérőt. (01/2010-es GfK tanulmány alapján). A bosó szaktudása alapján ugyanazt a minőséget garantálja az otthoni a végfelhasználók számára is.



A Német Magas Vérnyomás Centrum egy jelentős tudományos, orvosi társaság, ami 8 ellenőrző pecséttel erősítette meg a BOSO mérési technológiájának pontosságát.



## A precizitás találkozása a komforttal – igényeinek megfelelő készülék.

A pontos vérnyomásméréshez az igényeknek megfelelő készülék nagyon fontos. Felkaron vagy csuklón, kicsi vagy nagy karkörülettel – kérje ügyfélszolgálatunk ajánlatát.

Melyik készüléktípus a megfelelő Önnek? Szeretne segítséget a vérnyomásértékek kiértékelésénél és további szükséges információkat? Szeretne másodjára is mérni, vagy értékelését a számítógépre továbbítani?





A boso választási lehetőséget kínál Önnek egyéni igényei alapján, hogy a vérnyomásmérés még kényelmesebb legyen.



BOSO MEDICUS EXCLUSIVE

# Így értékelje vérnyomását.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) határozza meg a hozzávetőleges értékeket a vérnyomás értékeléséhez, amely minden korosztályra vonatkozik. Az alábbi táblázat segít a vérnyomásértékek felülvizsgálatában.

ÉRTÉK	SYSTOLE	DIASTOLE
 egyértelműen magas	140 -től	90 -től
 még normális	130 - 139	85 - 89
 normális	120 - 129	80 - 84
 optimális	119 -ig	79 -ig

A WHO vérnyomás-határértékei (Hgmm-ben)