

## Tabela pomiarów ciśnienia tętniczego i tętna

### Zasady prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego

Pomiary ciśnienia tętniczego można dokonywać dwoma metodami: tradycyjną-osłuchową I oscylometryczną (pomiaru automatyczne). Pomiar ciśnienia odbywa się tylko na ramieniu, pomiary nadgarstkowe są niedokładne i nie mogą służyć ani rozpoznawaniu nadciśnienia ani monitorowaniu efektów leczenia. Pomiar osłuchowy przeprowadza się w następujący sposób. Po pierwsze zakładamy mankiet na prawe lub lewe ramię (prawe lub lewe ramię wybiera się w zależności od tego na którym wcześniej stwierdzi się wyższe ciśnienie) tak aby jego dolna krawędź znajdowała się około 2cm nad zgięciem łokciowym. Ramię na którym odbywa się pomiar powinno znajdować się na wysokości serca. Następnie mankiet napełniamy powietrzem, a do zgięcia łokciowego przykładamy membranę stetoskopu. Powoli wypuszczamy powietrze z mankieta I uważnie słuchamy tonów tętna. Pierwszy słyszalny ton z kilku głośniejszych następujących po sobie wyznacza wartość skurczową ciśnienia. Następujące po sobie kolejne tony serca początkowo są coraz głośniejsze, a następnie cichną. Ostatni słyszalny ton serca oznacza ciśnienie rozkurczowe. Pomiary ciśnienia tętniczego powinny być przeprowadzane po 5 minutowym odpoczynku I zapisywane w tabeli umieszczonej poniżej.

data	godzina	Ciśnienie tętnicze w mmHg	Tętno 1/min	data	godzina	Ciśnienie tętnicze w mmHg	Tętno 1/min

**prawidłowe ciśnienie tętnicze <120mmHg skurczowe i/lub < 80mmHg rozkurczowe**  
**stan przednadciśnieniowy 120-139mmHg skurczowe i/lub 80-89mmHg rozkurczowe**  
**stadium pierwsze 140-159mmHg skurczowe i/lub 90-99 mmHg rozkurczowe**  
**stadium drugie >160mmHg skurczowe i/lub >100mmHg rozkurczowe**

