



# Vérnyomásmérés okosan

Betegdukációs összefoglaló a magas vérnyomás felismeréséhez



A magas vérnyomás sokáig tünetmentes lehet, mégis növeli a szívinfarktus, a stroke, a szívelégtelenség és a vesebetegség kockázatát.

1



## Miért fontos a pontos mérés?

- Egyetlen mérés nem elég.
- A vérnyomást befolyásolja a stressz, a mozgás, a kávé, a dohányzás és az alvás.
- A pontos diagnózishoz több mérés vagy 24 órás monitorozás szükséges lehet.

2



## Hogyan mérjen otthon helyesen?

- Felkaros, automata, validált készüléket használjon.
- Mérés előtt 3–5 perc pihenés.
- 30 percig ne dohányozzon, ne kávézzon, ne sportoljon.
- Ülve mérjen, háttal megtámasztva, lábak ne legyenek keresztezve.
- A kar legyen szívmagasságban.
- Egyszerre 2 mérés, 1 perc különbséggel.

3



## Mikor számít magasnak?

Otthoni átlagos vérnyomás:

**$\geq 135/85$  Hgmm = magas**

Ne egyetlen értéket, hanem több nap átlagát nézze.

4



## Mit jelenthet az eltérés?



**Fehérköpeny-hipertónia:**  
a rendelőben magas,  
otthon normális.



**Maszkolt hipertónia:**  
a rendelőben normális,  
otthon vagy éjszaka magas.

Ezért fontos az otthoni vérnyomásmérés vagy a 24 órás vérnyomásmérés.

5



## Mi az a 24 órás vérnyomásmérés?

- A készülék nappal és éjszaka is mér.
- Segít felismerni az éjszakai magas vérnyomást.
- Megmutatja, hat-e egész nap a gyógyszer.
- Különösen hasznos ingadozó vérnyomás vagy eltérő rendelői és otthoni értékek esetén.

6



## Mikor forduljon orvoshoz?

- Ha az otthoni átlag ismételten 135/85 Hgmm felett van.
- Ha nagy az eltérés az otthoni és a rendelői értékek között.
- Ha szédülés, fejfájás, mellkasi panasz vagy nehézlégzés jelentkezik.
- Ha a gyógyszer mellett sem rendeződik a vérnyomás.



Sürgős segítség szükséges, ha a vérnyomás nagyon magas (pl. 180/110 Hgmm felett), és ehhez mellkasi fájdalom, nehézlégzés, beszédzavar, féloldali gyengeség vagy erős fejfájás társul.



A cél nemcsak a vérnyomás csökkentése,  
hanem a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése.

