

# KAIP REKOMENDUOJAMA MATUOTI KRAUJOSPŪDĮ NAMUOSE

## EUROPOS HIPERTENZIJOS DRAUGIJOS KRAUJOSPŪDŽIO MATAVIMO NAMUOSE GAIRĖS

**A**rterinio kraujo spaudimo (AKS) matavimas namuose tampa vis svarbesnis diagnozuojant ir gydant arterinę hipertenziją. Šio metodo skverbimasi į klinikinę praktiką lemia tiek technikos progresas ir namuose matuoti kraujospūdį pritaikytų prietaisų gausa, tiek tarptautinių hipertenzijos gydymo ir diagnostikos gairių pripažinta nuolatinio AKS stebėjimo svarba bei kraujospūdžio matavimo namuose (KMN) nauda.

KMN svarba širdies kraujagyslių ligų prevencijai susijusi su pačių pacientų įtraukimu į gydymosi procesą. Todėl itin svarbu pasirinkti tinkamą kraujospūdžio matuoklį ir mokėti juo naudotis.

Daugiau nei 100 metų svarbiausias diagnostikos ir gydymo kontrolės metodas buvo gydytojo kabinete arba gydymo įstaigoje išmatuotas kraujospūdis (KIK). Visgi KIK matavimas turi tam tikrų svarbių apribojimų. Visų pirma, vieną kartą išmatuotas KIK dažniausia neatspindi tikrojo paciento kraujospūdžio. Taip gali būti dėl atsitiktinės matavimo paklaidos, nes kraujospūdis nuolat kinta, bei dėl sisteminės paklaidos, susijusios su paciento reakcija į patį matavimą ir vizitą pas gydytoją („balto chalo to poveikis“). Be to, KIK neatspindi su kasdiene veikla susijusio paciento AKS.

Ne gydymo įstaigoje AKS matavimui dar 1960 m. pradėtos taikyti 2 metodikos: ambulatorinė 24 valandų trukmės (paros) kraujospūdžio stebėsena (PKS) ir jau minėtas KMN. Šis metodas turi ir privalumų (AKS, galima matuoti daug kartų per parą kelias paras, savaitę ar mėnesį; galima numatyti gydymo veiksmingumą įvairiu paros metu; pacientų nereikia apmokyti; pagerėja hipertenzijos kontrolė ir kt.), ir trūkumų (gali pasitaikyti netikslūs prietaisai; matavimo klaidos dėl matavimo procedūros nesilaikymo; nerimas, sukliantis pernelyg dažną AKS stebėjimą ir kt.).

KIK ir ne gydymo įstaigoje išmatuotas AKS tam pačiam individui gali reikšmingai skirtis, tai trukdo diagnozuoti hipertenziją. Tokie nesutapimai gali būti dėl tam tikrų būklių, kurių metu stebimas padidėjęs KIK

ir normalus ne gydymo įstaigoje išmatuotas AKS.

AKS matavimo metodo pasirinkimą dažnai lemia jo prieinamumas ir kaštai. KIK matavimas pigesnis, nei PKS, juo AKS galima tiksliai išmatuoti kiekvieno vizito pas gydytoją metu. KMN prietaisai išsivysčiusiose šalyse nėra labai brangūs ir todėl pakankamai plačiai naudojami klinikinėje praktikoje.

Tyrimų duomenimis, KMN prognostinė vertė tolygi ar net aukštesnė nei KIK, kuris tebelaikomas svarbiu prognostiniu rodikliu diagnozuojant hipertenziją klinikinėje praktikoje.

Namuose AKS rekomenduojama matuoti automatiniais ar pusiau automatiniais prietaisais su pripučiamą manžetę. AKS priklauso nuo įvairių veiksnių, taip pat ir matavimo aplinkybių. Todėl prieš matuojant AKS ir interpretuojant rezultatus, būtina įvertinti jo kitimus sąlygojančius veiksnius: asmens fizinį aktyvumą, emocinę būklę, aplinkos dirgiklių, vaistų ir psichologinių veiksnių įtaką. Jei to nepaisoma ar neįvertinama, galima klaidinga diagnozė.

Panašiai kaip ir matuojant KIK, pacientas mažiausiai 5 min. iki matavimo turi pasėdėti atsipalaidavęs, atsirėmęs nugarą, manžetė turi būti širdies lygyje, kojos nesukryžiuotos, patalpoje turi būti ramu, komfortiška temperatūra. Nerekomenduojama kalbėti tiek prieš matuojant, tiek matavimo metu.

Matuojant AKS ranka turi būti ramiai atremta į paviršių, geriausia – į stalą, jei taip nėra, raumenų įtempimas gali padidinti širdies susitraukimų dažnį ir AKS iki 10 proc. Matuojant ant riešo dedamais aparatais netinkama rankos padėtis labai didelę įtaką daro AKS reikšmėms, todėl kai kuriuose aparatuose netgi implantuojami teisingos rankos padėties indikatoriai.

Svarbu parinkti ir tinkamą manžetės dydį. Jei ji bus per maža, gali būti išmatuotas per aukštas, o jei per didelė – per žemas AKS. Pripučiamas jos ilgis turėtų apimti 80–100 proc. rankos apimties, o plotis – pusę jos ilgio.

Šiais laikais dažnai pacientai matuoja KMN pačių savarankiškai įsigytais prietaisais. Tai sąlygoja AKS matavimo problemas, susijusias su netinkamų prietaisų naudojimu ar matavimo metodologijos nesilaikymu. Be medikų patarimo įsigyti AKS matavimo prietaisai dažnai neatitinka paciento poreikių, o tai trukdo plačiai taikyti KMN metodą klinikinėje praktikoje. Todėl gydytojai turi būti susipažinę su AKS matavimo prietaisų įvairove, jų privalumais ir trūkumais, kad galėtų patarti pacientui, kokį tinkamiausią prietaisą jam pasirinkti, kad išvengtų KMN klaidų.

Visų į rinką įdiegiamų AKS matavimo prietaisų kokybė turi atitikti kokybės sertifikavimo protokolą. Sistolinio ir diastolinio kraujo spaudimo matavimo prietaisai patvirtinami tinkamais naudoti remiantis specifiniais algoritmais, kurie nėra žinomi gamintojui. Patvirtinimo procedūrą vykdo specialūs tyrėjai.

Kokybės ir klinikinio tikslumo kriterijus atitinka ir yra patvirtinti KMN nemaža dalis įvairių gamintojų AKS matavimo prietaisų. Daugiausia jų modelių gamina Omron firma, pvz.: Omron M6 comfort, Omron M1 plus, Omron M5-I ir HEM 711 (61–65). Be to, Omron M7, Omron M6 comfort turi didesnę manžetę, todėl patvirtinti nutukusiems pacientams. Nors nerekomenduojama ant riešo AKS matuojančių prietaisų naudoti visiems hipertenzija sergantiems asmenims, tačiau jie tinka nutukusiems pacientams. Omron R5-I ant riešo AKS matuojantis prietaisas patvirtintas, kaip tinkamas matuoti klinikinėje praktikoje.

Tyrimų duomenimis, matuoti AKS galima įvairiai: vieną kartą per dieną ryte, du ar net tris kartus per dieną. Siekiant įgyti optimalią prognostinę KMN vertę, rekomenduojama matuoti AKS bent 2 kartus per dieną ryte ir vakare, bent 6 dienas, įgyjant bent 12 matavimų.

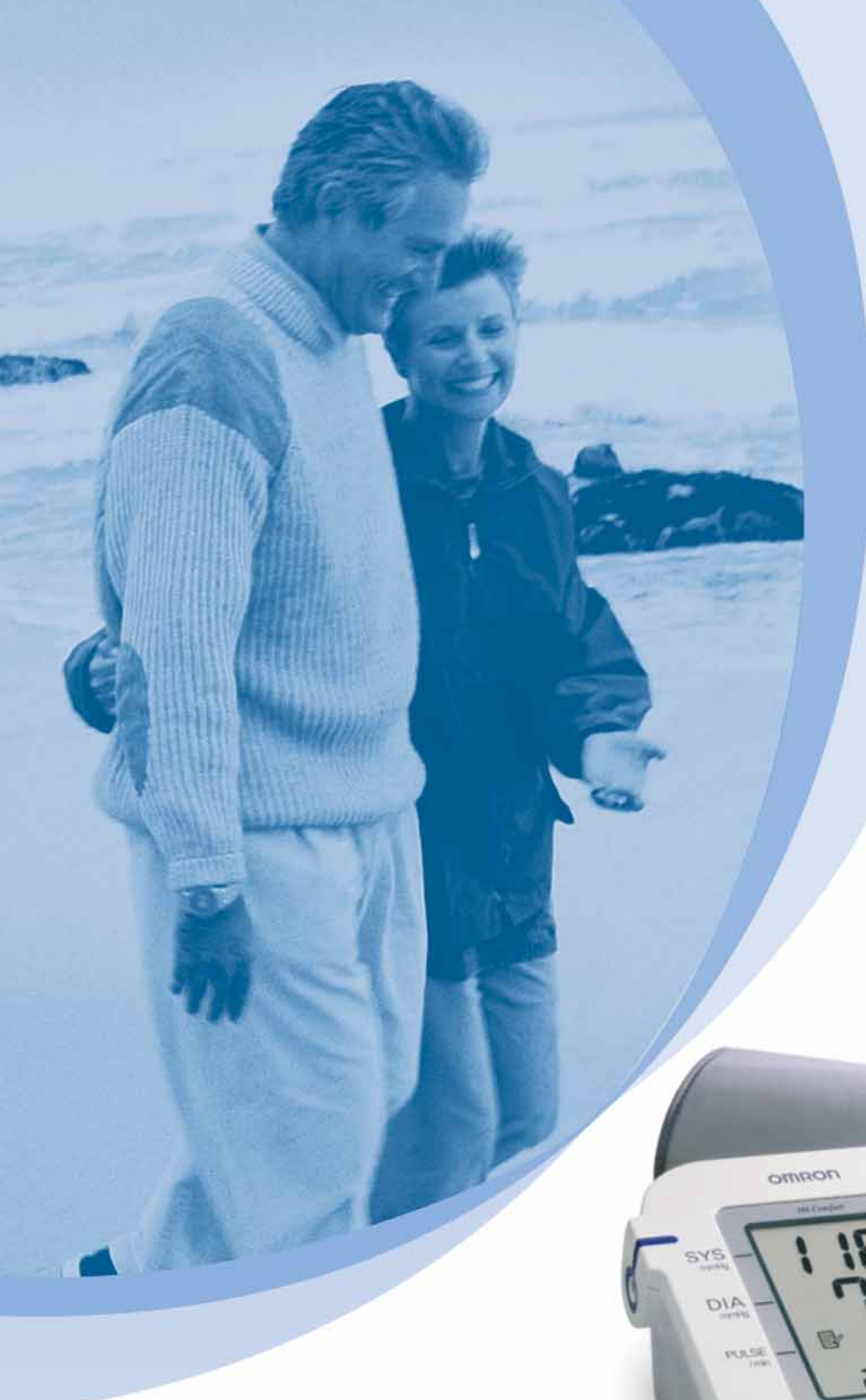
Jei KMN bus vykdomas teisingai, pacientas bus aktyviai įtrauktas į hipertenzijos gydymo procesą, o ligos kontrolė ir paciento gyvenimo kokybė gerokai pagerės. ■



# OMRON

NR. 1 PASAULYJE.

Healthcare  Home



R6



M6 Comfort



## Kasdienis kraujospūdžio matavimas – svarbus žingsnis Jūsų sveikatos priežiūroje!

Greitas ir tikslus matavimas dėka Intellisense™ technologijos.

"Nereguliarus pulso indikatorius": parodo ženklą, jei aptinkamas nereguliarus pulsas ir rodo tik patikimus matavimo rezultatus.

Trijų matavimų vidurkio skaičiavimas.

Omron M6 Comfort unikali padidinta rankovė (žasto apimčiai 22-42 cm) tiks bet kuriam žastui. Ją uždėsite vienu judesiu.

Omron R6 širdies pozicijos sensorius užtikrina teisingą matavimą ant riešo. Tai Omron išradimas.

Rūpinkitės savo sveikata kartu su Omron