

Tlakomer domáci prítulný

Kto z nás sa v detstve nehral na doktora, alebo na sestričku ? Dnes si tieto milé spomienky môžeme obcerstviť aj vďaka výrobcam domácich tlakomerov.

Ale pozor !

Automobil je výborný prostriedok na prekonávanie vzdialeností, ale zároveň vynikajúci vražedný nástroj. Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán. Chemická látka v malom množstve je liek, vo veľkom jed. Aj domáci tlakomer môže byť užitočným pomocníkom, ale môže sa stať aj drogou, aj príčinou zhoršenia stavu.

Princíp nepriameho merania tlaku krvi:

Manžeta tlakomera sa nafúkne tak, že uzavrie prietok krvi ramennou tepnou. Postupne sa vzduch vypúšťa do okamihu, kedy je tlak v manžete a v cieve rovnaký a krv začne prúdiť - to je hodnota systolického (horného) tlaku krvi - svedčí o stave srdcového svalu.

Vzduch z manžety sa ďalej vypúšťa až sa cieva úplne uvoľní a krv prúdi bez obmedzenia - to je hodnota diastolického (spodného) tlaku krvi - svedčí o stave krvných ciev v tele.

Hodnoty krvného tlaku sa udávajú v torroch, milimetroch výšky ortuťového stĺpca, alebo v kilopascaloch (torr, mm Hg, kPa), pričom hodnoty v torroch a mm Hg sú číselne rovnaké, v kPa sú menšie 7,5 krát.

Pre vás optimálny tlak krvi sa dozviete od svojho ošetrojúceho lekára. Dôležitá ale nie je ani jedna hodnota, ani dvadsať meraní v jednom dni, ale porovnanie hodnôt tlaku krvi v priebehu týždňov a mesiacov.

Zmeny tlaku krvi, ktoré nie sú dôležité (nevyžadujú zmenu liekov, ani lekársku konzultáciu, vyskytujú sa rovnako u ľudí zdravých aj u ľudí, ktorí majú chorobu nazývanú vysoký tlak krvi, alebo hypertenzia):

- tlak sa zvyšuje vekom a v priebehu dňa (ráno je vždy nižší ako večer)
- systolický tlak sa zvyšuje viac a mení sa častejšie ako diastolický
- tlak krvi sa mení pri dýchaní (meranie počas vydychovania ukáže nižšie hodnoty ako počas nádychu, alebo zadržania dychu)
- je iný poležiaccky, posediačky a v stojí
- zvyšuje sa aj u zdravých ľudí rozčúlením, námahou, alkoholom, po jedle, nadmerným solením, tučnotou, nedostatkom telesného pohybu, nezvládnutou prácou a naštrenými rodinnými vzťahmi
- tlak krvi zvyšuje telesná aktivita, obľúbená aj neobľúbená televízna relácia, prítomnosť milej, či nemilej osoby,
- môže byť rôzny na pravej a ľavej hornej končatine
- je iný, ak sa meria rôzne širokou nafukovacou manžetou
- mení sa podľa druhu a ceny tlakomera (najpresnejší je ortuťový alebo elektronický v cene desiatok tisíc korún)
- za zmenu tlaku krvi sa nepovažuje rozdiel o 20 torrov (mm ortute) systolického a o 10 torrov diastolického tlaku (rozdiel medzi 140/80 a 160/90 je matematický a nie je dôvod utekať do ambulancie, alebo začínať, meniť, či dopĺňať liečbu)

Zmeny tlaku krvi, ktoré sú varovným signálom:

- postupný vzostup tlaku krvi v priebehu niekoľkých dní po sebe
- výrazný vzostup tlaku krvi spojený s bolesťami (tlakom) v strede hrudnej kosti, alebo s výrazným pocitom búšenia srdca,
- zvýšenie tlaku krvi spojené s ochabnutím jednej hornej končatiny a s poruchou reči

Ako si merať tlak:

- vždy za rovnakých podmienok: **1.** ráno, najlepšie ešte pred odchodom z postele, **2.** nalačno pred raňajkami a užitím liekov, **3.** v tej istej polohe, čiže buď poležiačky, buď posediačky, **4.** na tej istej ruke, tým istým prístrojom a manžetou,
- ak cítite, že tlak v manžete začína povoľovať, nezadržiavajte od napätia dych, ale pokojne a pomaly dýchajte
- ak sa vám nameraná hodnota nepáči, zopakujte merania asi po jednej minúte a potom už čakajte s meraním do druhého dňa (spomeňte si, že pred tým, než ste mali vlastný tlakomer vám zmerali tlak krvi najviac dvakrát do roka a boli ste spokojní. Nedajte sa znervózniť, ak tlakomer ukazuje pri každom meraní iné čísla, je to normálne).
- ak vás ošetrojúci lekár nepožiadá, nemerajte si tlak častejšie ako raz denne (aj dvakrát do týždňa stačí),
- zistené hodnoty ppri zapisovaní a oznamovaní zaokrúhlite na celé desiatky, prípadne na 5. Napr. $141/84 = 140/85$, alebo $147/92 = 150/90$,

Nevolajte lekára, pohotovosť ani záchrannú službu ak:

- o 7,58 h bol váš tlak „len“ 158/89 torr a už o 8,02 h bol „až“ 161/92 torr,
- nemáte žiadne nové a mimoriadne ťažkosti, nestratili ste 2 l krvi krvácaním a váš tlakomer ukazuje 60/30
- nameriate si 200/100, máte v sebe 4 silné kávy, pol litra vína, práve ste sa pohádali s opitým manželom, ktorý vám zvestoval, že vaša slobodná dcéra je tehotná s bocianom a syn vám pred hodinou ukradol vkladnú knižku, aby si zadovážil ďalšiu dávku drogy,
- máte tlak 150/90, včera bol 150/90, predvčerom 150/90, ale už asi týždeň máte sucho v ústach,
- včera vám zistili vysoký tlak krvi, dnes ráno ste zobrali prvýkrát predpísaný liek, už je skoro obed a tlak je ešte stále vysoký.

Myslíte si, že si robím nemiestne žarty z ľudí s vysokým tlakom krvi ? Nie ! Je to len stručný obsah niekoľkých výjazdov zdravotníckej záchrannej služby. Ťažkosti boli do telefónu tak sugestívne podané, že zmiatli aj zdravotníkov operačného strediska. Zatiaľ čo záchranári robia u vás servis domáceho tlakomera, niekde sa topí dieťa, alebo na ulici leží bez pomoci zrazený cyklista.

Záver

Meranie tlaku v období elektroniky nie je problém. Problémom je vyhodnotenie meraní a liečebné zásahy. Ponechajte ich odborníkom.

Tlakomer domáci prítulný je milý, užitočný a výhodný pomocník pokiaľ dodržíte pár zásad správneho používania. Patrí do domácnosti, kde je aspoň jedna osoba s vysokým tlakom, osoba staršia ako 40 rokov, fajčiar, konzument alkoholu, človek pracujúci na smeny, alebo v strese. Užitočným pomocníkom však bude len dovtedy, kým nepodľahnete pokušeniu merať si tlak pri každom nutkaní. V tom prípade sa z neho stane beštia, ktorá vás bude privádzať do zúfalstva šíalenými číslami až stratíte schopnosť normálneho uvažovania a stane sa z vás bytosť nie nepodobná drogovu závislému, ktorý je schopný spáchať aj zločin len aby sa dostal k ďalšej dávke, meraniu ?!