



32 NEINVAZIVNO 24-URNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA

Erika Zelko

1. Kaj je 24-urno snemanje krvnega tlaka?

24-urno snemanje krvnega tlaka je *ocena dejanskih vrednosti krvnega tlaka podnevi, ponoči, v mirovanju in pri psihofizični obremenitvi*. Okrog 20 % ljudi ima v zdravniških ambulantah zvišan krvni tlak, ki je izven ambulate dejansko v mejah normale. Ta pojav imenujemo »učinek bele halje«. Samomeritve krvnega tlaka, ki so sicer pogosta in uporabna metoda za kontrolo vrednosti krvnega tlaka, pa ne morejo vedno nadomestiti 24-urnega merjenja krvnega tlaka.

2. Kakšen je namen preiskave?

S pomočjo te preiskave želi zdravnik pridobiti *podatke o vrednostih krvnega tlaka podnevi in ponoči*.

3. Kdo opravlja preiskavo?

Preiskavo lahko opravite pri nekaterih zdravnikih družinske medicine v zdravstvenih domovih in pri zasebnikih ter kardioloških ambulantah in bolnišnicah.

4. Kdo vas na preiskavo napoti?

Ko se pojavijo *strokovno utemeljeni razlogi za to preiskavo*, vas na preiskavo napoti vaš zdravnik družinske medicine ali kardiolog.

5. Kako se pripravite na 24-urno snemanje krvnega tlaka?

Preiskava je *preprosta in neboleča*. Lahko – celo zaželeno je, da v času nošnje aparata *opravljate svoje vsakodnevne aktivnosti*. Odsvetovane so le daljše vožnje z avtom, avtobusom in delo v hrupu, ki lahko motijo meritve in beleženje vašega krvnega tlaka.

6. Kako preiskava poteka?

Na preiskavo se je potrebno naročiti. Ob prihodu v prostor, kjer vam bo medicinska sestra namestila aparat, se morate sprostiti in umiriti. V napravo bodo vnesli vaše podatke, izmerili krvni tlak na obeh nadlaktah, izbrali ustrezno veliko manšeto za vašo roko in nastavili pogostnost meritev na aparatu. *Zelo važno je, da je manšeta ves čas nameščena na istem mestu*. Ob nastavitvi aparata in manšete vas bo medicinska sestra poučila o ravnanju v primeru manjših težav (zdrs manšete, kolenčenje cevke...). Manšeta je z aparatom povezana preko gumijaste cevke, ki vam jo bodo namestili okrog vratu. Cevka mora ostati ves čas pritrjena na aparat, na njej ne sme priti do kolenčenja, ki bi oviralo dotok zraka v manšeto. Ponoči je najbolje, da ležite na hrbtu, cevka pa je na prsnem košu. *Aparat vas bo na začetek*



meritve opozoril s piskom. Aparat se nahaja v torbici, ki je s pomočjo posebnega pasu pritrjena okrog pasu. Po 24 urah pridete ponovno v ambulanto, kjer so vam aparat namestili. Aparat vam bodo sneli, izmerjene vrednosti zapisali in računalniško obdelali. Rezultate meritev vedno pregleda zdravnik, zato je priporočljivo, da *vodite dnevnik aktivnosti* v času nošnje aparata in s seboj prinesete tudi *seznam zdravil*, ki jih običajno uporabljate.

7. Koliko časa traja preiskava?

Namestitev aparata in odstranitev aparata trajata 30 minut. *Nošnja* pa glede na želje in navodila napotnega zdravnika, vendar *ne manj kot 24 ur*.

8. Kakšne neprijetnosti lahko pričakujete?

Neprijetnosti so *redke*, najpogostejše so *drobne pikčaste krvavitve pod manšeto*, ki ne puščajo trajnih posledic, in morebiti *oteklina podlakti* na roki, kjer je nameščen aparat.

9. Kakšne so nevarnosti preiskave?

Nevarnosti *v bistvu ni* niti ni kakšnih varnostnih opozoril.

10. Kdaj bodo znani izvidi preiskave?

V nekaj dneh, ko podatke odčita in analizira računalnik ter jih pregleda še zdravnik, boste dobili izvide in priporočila za nadaljnje ravnanje.

11. Čemu bodo služili izvidi?

Izvidi bodo služili za *morebitno spremembo vašega zdravljenja visokega krvnega tlaka*. Z njimi bomo lahko *ocenili gibanje celodnevnega krvnega tlaka in srčnega utripa*.