

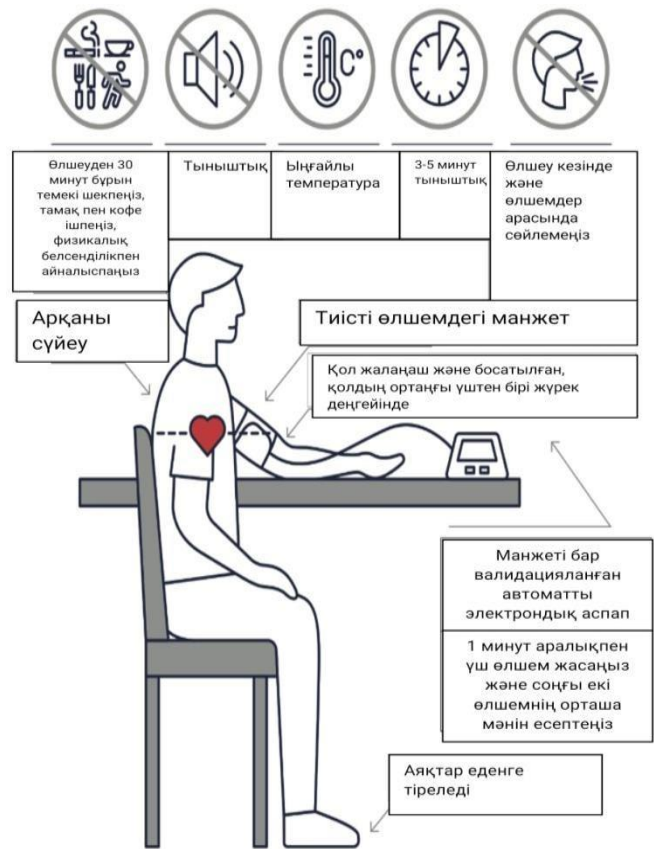
Кеңсе жағдайында АҚ өлшеу

Аспап

- Иық манжеті бар валидацияланған автоматты электронды құралды қолданыңыз
- Үш өлшемді автоматты түрде жасайтын құрылғы болғаны дұрыс
- Валидацияланған автоматты тонометр болмаған жағдайда, қолмен электронды аускультативті (LCD немесе LED дисплейі бар), кері санағы бар сандық немесе сапасы жақсы anerоидты тонометрді пайдаланыңыз. Ауаны секундына 2-3 мм.с.б. жылдамдықпен босатыңыз. Систолалық және диастолалық қан қысымын анықтау үшін 1 және 5 тонға назар аударыңыз.
- Құрылғыны жыл сайын техникалық қызмет көрсетуден өткізу маңызды

Манжет

- Тексерілетін адамның иық шеңберіне сәйкес келетін манжетті таңдаңыз
- Автоматты электронды тонометр: құрылғының нұсқауларын орындау арқылы манжеттің өлшемін таңдаңыз. Әрбір электронды тонометрдің басқа құрылғылармен қолдануға болмайтын өзіндік манжеті бар.
- Қолмен өлшенетін аускультативті тонометрлер: тексерілушінің қолының арақашықтығымен камераның ұзындығы 75-100%, ені 37-59% болатын манжетті қолданыңыз



Өлшеу

- Әдетте дәрігерге 1-4 апта аралығында кем дегенде 2-3 рет бару ұсынылады
- Бірінші қабылдау кезінде екі қолдың да қысымын өлшеу керек
- Постуральді гипотонияға күдікті гипертонияға байланысты ем қабылдап жатқан емделушілердің АҚ - ын тұрып өлшеу керек

Нәтижелерді түсіндіру

Офистік АҚ (мм.с.б)	Диагнозы	Іс-шара
Қалыпты-оңтайлы АҚ ($<130/85$)	Нормотензия	Өлшеуді 1 жылдан кейін қайталау (басқа қауіп факторлары болған жағдайда 6 айдан кейін)
Жоғары қалыпты АҚ ($130-139/85-89$)	жасырын гипертония болуы мүмкін	Қан қысымын үйде және/немесе күнделікті бақылау. Болмаса, диагнозды дәрігерге қайта бару арқылы растау
1 дәрежелі Гипертония ($140-159/90-99$)	мүмкін Ақ халат гипертониясы	
2-3 дәрежелі Гипертония ($\geq 160/100$)	жоғары ықтималдықтағы тұрақты гипертония	Диагнозды бірнеше күн немесе бірнеше апта ішінде растау*. Ең дұрысы, үйде бақылау немесе амбулаториялық қан қысымын бақылау

* АҚ өте жоғары ($\geq 180/110$ мм.с.б) көрсеткіштері кезінде емдеуді дереу бастау, (нысана органдарын зақымдау белгілері кезінде, сондай-ақ жүрек қантамырлары аурулары кезінде)

24 сағаттық амбулаторлық (тәуліктік) АҚ мониторингі (АҚТБ)

Аспап

- Иық манжеті бар валидацияланған автоматты электронды тонометрді қолданыңыз
- Тонометр нұсқаулығына сәйкес манжеттің өлшемін таңдаңыз
- Әр құрылғының өз манжеті бар, оны басқа құрылғылармен қолдануға болмайды
- Құрылғыны жыл сайын техникалық қызмет көрсетуден өткізу маңызды

Өткізу рәсімі

- Әдеттегі жұмыс күнінде АҚТБ өткізу ұсынылады
- Құрылғыны орнату және қосу 10-15 минут уақыт алады
- Өлшеу жиілігі: күндізгі және түнгі уақытта әрбір 20-30 минут сайын
- Манжет жалаңаш және доминант емес қолға кигізіледі
- Құрылғының нұсқауларына сәйкес манжеттің өлшемін таңдаңыз
- Сынақ өлшемін жүргізіңіз
- 24 сағаттан кейін құрылғыны алыңыз

Науқасқа нұсқаулық

- Науқасқа құрылғының жұмыс принципін және АҚТБ процедурасын түсіндіріңіз
- Күнделікті әрекеттерді орындау керек және әрбір келесі өлшеу кезінде қысым өлшенетін қолды босаңсыту керек
- Науқасқа көлік жүргізуге болмайтынын түсіндіріңіз. Егер бұл мүмкін болмаса, келесі өлшеу кезінде көлік жүргізуді тоқтату керек немесе АҚ өлшенбейді
- АҚТБ жүргізу кезінде душ немесе ванна қабылдауға болмайды
- Науқасқа ұйқы мен дәрі-дәрмектерді қабылдау уақытын және АҚТБ кезінде туындаған кез-келген белгілерді немесе мәселелерді көрсететін арнайы толтыруға арналған күнделік беріңіз
- Манжеттің әлсіреуі жағдайында пациент оны өзі дұрыс қалпына келтіре алатындай етіп, науқастың иық артериясының деңгейінде белгі қойыңыз
- Науқасқа құрылғы дұрыс жұмыс істемеген жағдайда қалай өшіру керектігін түсіндіріңіз

Жазбаны декодтау

- Пациенттің күнделігіне сәйкес ояу және ұйықтау уақытын анықтаңыз
- Барлығы <20 күндізгі өлшеулерден және <7 ұйқы кезінде өлшеулерден жарамды болған кезде АҚТБ -ын қайталау керек

Интерпретация

Артериялық гипертонияны диагностикалауға арналған АҚТБ -дың шекті мәндері		
Орташа тәуліктік мәні	$\geq 130/80$ мм.рт.ст	Негізгі өлшем
Күндізгі орташа мәні (ояу кезінде)	$\geq 135/85$ мм.рт.ст	Күндізгі гипертония (daytime hypertension) ¹
Түнгі орташа мәні (ояу кезінде)	$\geq 120/70$ мм.рт.ст	Түнгі гипертония (night-time hypertension) ¹
Түнгі ұйқы кезінде АҚ-ның ұйқылық күйдегі АҚ мәндерімен салыстырғанда төмендеуі (систолалық және / немесе диастолалық)		
Түнгі ұйқы кезінде АҚ төмендеуі	$\geq 10\%$	Диппер ^{1,2}
	$\leq 10\%$	Нон диппер ^{1,2}

1. Пациенттің ұйқы уақытына сәйкес күндізгі/түнгі АҚ өлшеу жағдайында қолданылады

2. Диагноз қайталанған АҚТБ -мен расталуы тиіс

Үй жағдайында АҚ өлшеу (ҰАҚБ)

Аспап

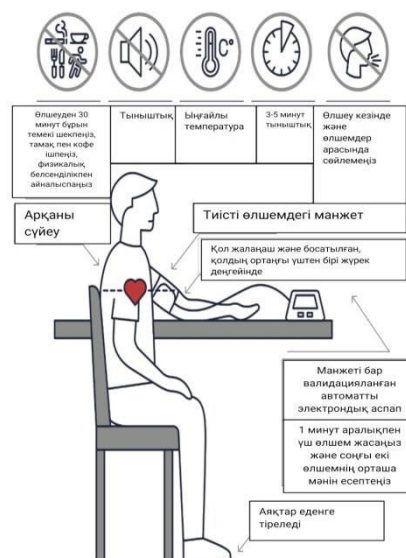
- Иық манжеті бар валидацияланған автоматты электронды тонометрді қолданыңыз
- Құрылғының нұсқауларына сәйкес манжеттің өлшемін таңдаңыз. Әр құрылғының басқа құрылғылармен қолдануға болмайтын өз манжеті бар
- Автоматты түрде есте сақтайтын және орташа өлшемді есептейтін құрылғыларға, сондай-ақ ұялы телефондармен және компьютерлермен үйлесімді

немесе деректерді беру үшін интернетке қосылған құрылғыларға артықшылық беру керек

- Қолмен өлшенетін аускультативті тонометрлер, білекке арналған автоматты құрылғылар, саусақ манжеті бар құрылғылар, портативті құрылғылар, манжетсіз құрылғыларды қолдану ұсынылмайды

ҰАҚБ өткізу режимі

- Диагностика үшін және дәрігердің әр қабылдауының алдында:
- Өлшеулерді қабылдаудан 7 күн бұрын жүргізу (кем дегенде 3 күн бұрын)
- Өлшеулерді таңғы және кешкі уақытта жүргізу
- АҚ-ды дәрі-дәрмек және тамақ ішпес бұрын өлшеу
- Әрдайым АҚ-ды 1 минут аралықпен екі рет өлшеңіз



Гипотензиялық ем аясында гипертензияны ұзақ мерзімде бақылау үшін

- АҚ-ны 2 көрсеткішпен: (көбінесе) аптасына бір-екі рет немесе айына 1 рет (минималды жиілік) өлшеңіз

Науқасқа нұсқаулар

- Тексерілген тонометрді пайдалану керек
- АҚ өлшеудің оңтайлы шарттары туралы айтып беріңіз
- Науқасқа дәрігердің қабылдауынан бұрын немесе қабылдаулар арасында өлшеу жиілігін көрсетіңіз
- Өлшемдерді түсіндіру. Науқасты артериялық қысымның қалыпты өзгермелілігінің мәселелері бойынша хабардар етіңіз
- Қан қысымының шамадан тыс жоғарылауы немесе төмендеуі кезінде қандай шаралар қолдану керектігін айтыңыз

Интерпретация

- Құрылғының жадына (немесе ұялы телефонға) сақталған автоматты құрылғылармен өлшеуге артықшылық беру керек. Басқа жағдайларда, арнайы өлшеуге арналған журнал жазбалары қолданылады
- Өлшеу деректерін 7 күн аралығында бағалаңыз (12 өлшеммен кемінде 3 күн)
- Бірінші күннің өлшем деректерін есепке алмаңыз, қалған күндердегі өлшемнің орташа көрсеткіштерін есептеңіз
- Орташа АҚ деңгейі $\geq 135/85$ мм. с.б гипертензияның көрсеткіші болып табылады. Жеке өлшеулердің көрсеткіштері төмен диагностикалық дәлдікке ие