



Tansiyon ölçümü için kullanılan tansiyon cihazlarının, günümüzde; havalı, cıvalı ve elektronik olanları bulunmaktadır. Cıvalı olanlar, hasta yoğunluğunun fazla olduğu klinik, hastane vb. ortamlar için daha uygundur. Ev kullanımları için daha çok elektronik olanlar tercih edilmelidir.

Tansiyonu nasıl ölçelim?

Tansiyon ölçümü için genel kurallar

- Tansiyon, ideal olarak sakin ve sessiz bir ortamda, dinlenmiş ve sakin iken ölçülmelidir. Son 15 dakika içinde sigara, çay gibi kan basıncını etkileyebilecek şeyler almamanızda yarar vardır.
- Kan basıncı ölçülecek kol çıplak olmalı, kolu sıkı giysiler varsa çıkarılmalıdır (özellikle kolu sıkı giysilerde giysinin kolunu sıyırmak, sonucun yanlış çıkmasına neden olabilir).
- Tansiyon ölçülecek kısım (bilek veya üst kol) kalp hizasında olmalıdır (açıklaması aşağıda).
- **Ölçümler her 2 koldan da yapılabilir.** Rahatınıza nasıl geliyorsa o koldan yapın. İki kol arasında farklılık varsa **yüksek olanını dikkate alın.**

Elektronik (dijital) tansiyon aletleri

Üst koldan (dirsek ve omuz arasındaki kısım) ölçüm yapanlar olduğu gibi bilekten ölçüm yapanlar da vardır. Çeşitli marka ve modeller bulunmaktadır. Bu cihazlar otomatik olarak ölçüm yaparlar. Çoğunlukla stetoskop (dinleme aleti) ihtiyacı olmaz. Genelde her cihazın kullanım şekli cihazla birlikte yazılı olarak gelmektedir.

Ortak olarak hepsinde bir açma kapama düğmesi ve bazılarında hafızadaki ölçümleri gösteren bir düğme bulunur. **Bilekten ölçüm yapan cihazlarda, cihazı kalp hizasında tutmak gereklidir.** Ölçüm yapılırken konuşulmamalı, hareket edilmemelidir.

Ölçümleri rahat, sakin, sessiz bir ortamda yapmak gerekir. Cihaz otomatik olarak manşonu şişirip, yine kendisi indirir ve sonucu ekranında gösterir (bazı eski modellerde şişirmeyi elle yapmak gerekir). Aynı zamanda hemen hepsinde nabız sayısı da ayrıca gösterilir.

Piyasada çok farklı kalitede ve fiyatta elektronik tansiyon aleti bulunuyor. Ucuz diye kalitesiz cihazlar alınmamalıdır. Marka ve model konusunda doktorunuz size yardımcı olabilir.





Bilekten tansiyon ölçümü: Oturur durumda iken, cihaz el bileğine bağlanır ve bilek kalp hizasına kadar kaldırılır (sağdaki veya soldaki resimde görüldüğü gibi, nasıl olduğu fark etmez).

Genelde elektronik tansiyon cihazlarına karşı güven ile ilgili olumsuz bir ön yargı bulunmakla birlikte, bilinen markaların cihazları rahatlıkla kullanılabilir ve doğru sonuç verirler. Yaygın inanışın aksine kolayca bozulmazlar. Ev kullanımı için pratiktir. Herkes kolayca kendi tansiyonunu ölçebilir.

Bilekten ölçüm yapan dijital tansiyon aletleri

Hacim olarak küçük oldukları için çanta, bavul vs de taşınmaya uygundur. Oturur durumda ölçüm yapılır. Bu cihazlar üsteki resimlerdeki gibi el bileğine bağlanır.

Burada önemli olan konu, bileğe takılı olan cihazın oturur durumda iken kalp ile aynı hizaya tutulması gerekliliğidir. Bunun için bilek, kalp ile aynı hizaya gelmesi için kaldırılır. Cihazın düğmesine basılarak cihazın ölçüm yapması sağlanır. Ölçüm yapılırken cihazı hareket ettirmemek gerekir.



Üst koldan ölçüm yapan dijital tansiyon aletleri

Sık seyahat edip yanınızda taşımak gerekmiyorsa bu cihazlar daha uygundur ve ölçümlerde ölçen kişiye bağlı hata payları daha azdır.

www.ahmetalpman.com

Prof. Dr. Ahmet ALPMAN

Hastane: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İbn-i Sina Hastanesi Kardiyoloji Anabilim Dalı,
Tel: (0312) 508 20 27, sekreter (0312) 508 25 23

Muayenehane: Cinnah Caddesi, 66/4, Çankaya / Ankara,
Tel: (0312) 442 38 38, Fax: (0312) 442 79 79, WhatsApp: 0542 595 70 09

E-posta: info@ahmetalpman.com