

Αρτηριακή Πίεση-Ορισμός-Φυσιολογικές τιμές-Σωστός τρόπος μέτρησης



Ορισμός αρτηριακής πίεσης

Αρτηριακή πίεση είναι η πίεση που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών και εξαρτάται από τον όγκο παλμού (δηλαδή πόσο αίμα εξωθεί η καρδιά μας σε κάθε συστολή) και από την αντίσταση των αγγείων στη ροή του αίματος.

Τι σημαίνει συστολική και διαστολική πίεση;

Η αρτηριακή πίεση μετράται με δύο νούμερα, το ένα είναι η συστολική πίεση (κοινώς «μεγάλη» πίεση) και το άλλο είναι η διαστολική πίεση (ή αλλιώς «μικρή» πίεση). Η συστολική πίεση δηλώνει την πίεση-τάση που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αγγείων όταν φεύγει από την καρδιά δηλαδή κατά τη συστολή-σύσπαση αυτής, ενώ η διαστολική πίεση εκφράζει την πίεση που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αγγείων όταν η καρδιά διαστέλλεται δηλαδή όταν «ξεκουράζεται» για να ξεναγεμίσει με αίμα. Οι μονάδες μέτρησης της πίεσης είναι τα χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (mmHg).

Φυσιολογικές τιμές αρτηριακής πίεσης

Σήμερα, πιστεύεται ότι η αρτηριακή πίεση σε υγιείς ενήλικες δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το όριο των 120/80mmHg, δηλαδή, η συστολική πίεση (μεγάλη) να μην υπερβαίνει τα 120mmHg και η διαστολική (μικρή) να μην υπερβαίνει τα 80mmHg.

Φυσιολογική < 130/90 mmHg

Προϋπέρταση 130-140/90mmHg

Ήπια υπέρταση 140-150mmHg

Μέτρια υπέρταση 160/95mmHg

Βαριά υπέρταση >160/95mmHg

Συστολική μεμονωμένη υπέρταση >160/<90mmHg

Διαστολική μεμονωμένη <140/>95mmHg

Όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η αρτηριακή πίεση δεν παραμένει σταθερή όλο το 24ωρο, γι αυτό η διάγνωση της αρτηριακής υπέρτασης πρέπει να βασίζεται σε πολλαπλές μετρήσεις.

Κατηγορία	Συστολική mm Hg		Διαστολική mm Hg
Φυσιολογική πίεση	κάτω από 120	και	κάτω από 80
Προ-υπέρταση	120-139	ή	80-89
Υψηλή πίεση (υπέρταση) Στάδιο 1	140-159	ή	90-99
Υψηλή πίεση (υπέρταση) Στάδιο 2	160 και πάνω	ή	100 και πάνω
Υπέρταση κριση (επείγουσα περιστασιακή)	πάνω από 180	ή	άνω από 110

Πώς μετράμε την αρτηριακή πίεση;

Η πίεση μετράται με το σφυγμομανόμετρο ή αλλιώς το πιεσόμετρο. Υπάρχει υδραργυρικό και μηχανικό μανόμετρο, καθώς και ηλεκτρονικό πιεσόμετρο. Το πιο αξιόπιστο θεωρείται το υδραργυρικό.

Για να μετρήσουμε σωστά την αρτηριακή πίεση προτιμότερη είναι η καθιστή θέση με ακουμπισμένο χαλαρά το χέρι σε ένα τραπέζι στο ύψος της καρδιάς.

Η πίεση θα πρέπει να μετράται μετά από 5-10 λεπτά ξεκούρασης, όχι μετά φαγητό ή τσιγάρο, σε ήσυχο και ευχάριστο περιβάλλον. Δεν πρέπει να φοράμε στενά ρούχα στο χέρι που μετράμε την πίεση, ενώ η πλάτη μας παραμένει στηριγμένη σε όλη τη διάρκεια της μέτρησης. Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης θα πρέπει να επαναλαμβάνεται μετά από μεσοδιάστημα 3 λεπτών και να υπολογίζεται ο μέσος όρος των δύο μετρήσεων, εκτός αν παρατηρηθεί σημαντική απόκλιση, οπότε θα χρειαστεί και τρίτη μέτρηση. περιμένουμε να ακούσουμε τον ήχο του αίματος. Το ύψος της στήλης υδραργύρου ή η θέση της βελόνας όπου θα ακούσουμε το πρώτο ήχο αντιστοιχεί στη συστολική πίεση ενώ το σημείο όπου οι ήχοι θα εξαφανιστούν τελείως αντιστοιχεί στη διαστολική πίεση.

Καθώς όμως η αρτηριακή πίεση δεν παραμένει σταθερή όλο το 24ωρο, μία μόνο μέτρηση δεν αρκεί για να κατατάξουμε ένα άτομο ως φυσιολογικό ή υπερτασικό. Ένα μικρό μηχανήμα που το κρεμάμε στο ώμο μας και συνδέεται με ένα πιεσόμετρο που φοράμε στο χέρι μας συνέχεια για ένα 24ωρο, βοηθά να καταγράψουμε τις τιμές της πίεσης μας καθ όλη τη διάρκεια της μέρας και της νύχτας και να γνωρίσουμε ακριβώς τις διακυμάνσεις της. Η εξέταση αυτή ονομάζεται 24ωρη καταγραφή αρτηριακής πίεσης ή Holter αρτηριακής πίεσης.