

# Verenpaineenmittaus

## Verenpaineen luotettava mittaaminen

Kotikäyttöön kehitetty elektroninen verenpainemittari on luotettavat mittaustulokset tarjoava lääkintälaitte. Kaikki Microlifen verenpainemittarit ovat kliinisesti validoituja ja testattuja. Laitteet on kehitetty yhteistyössä lääkäreiden kanssa ja kontrolloitu kliinisisissä potilastutkimuksissa.

### Tarkan mittaustuloksen edellytykset

- Päivän mittaan verenpaine voi vaihdella lyhyessä ajassa jopa 30 mmHg esimerkiksi stressin vaikutuksesta.
- Verenpaine tulisi mitata istualtaan rauhallisessa ympäristössä ilman häiriötekijöitä.
- Verenpaine tulisi mitata kotona aamuin illoin samaan ajankohtaan, samasta käsivarresta ja samassa asennossa.
- On tärkeää, että verenpaineen mittaussansetti on oikean kokoinen.
- Verenpaine voi vaihdella vasemman ja oikean käden välillä. Mittaa verenpaine korkeamman mittausravon antavasta kädestä. Yleisin mittauspaiikka on vasen käsivarsi.

### Miten verenpaine mitataan tarkasti

- Verenpainetta ei tule mitata heti ruokailun, fyysisen aktiiviteetin tai tupakoinnin jälkeen.
- Rentoudu 5 – 10 min. ennen mittausta.
- Istu tai lepää makuulla rentoutuneena.
- Aseta mittaussansetti oheisen mallin mukaisesti.
- Kiinnitä mittaussansetti – ei kuitenkaan liian tiukasti.
- Mansetin tulee olla sydämen tasolla.
- Pysy rentoutuneena paikoillasi mansetin täytyessä.
- Mittauksen aikana on tärkeää hengittää normaalisti, välttää puhumista ja olla paikoillaan.

