

# MĂSURAREA AUTOMATĂ A TENSIUNII ARTERIALE

## Pregătire

- atmosferă liniștită, fără stress, cel puțin 5 min. înainte de măsurarea tensiunii;
- cameră cu temperatură confortabilă;
- nu consumați cafea și nu fumați cu 30 de minute înainte de măsurarea tensiunii;
- nu folosiți substanțe sau medicamente care pot crește tensiunea arterială (antiinflamatoare, picături în nas contra răcelii – exemplu Olynth);
- fără haine strânse pe braț/antebraț; îndepărtați cămașa pe timpul măsurătorii astfel încât brațul la care se face măsurătoarea să nu fie strâns;
- repaus cu cel puțin 5 minute anterior măsurării;
- nu vorbiți înainte și/sau în timpul măsurării;
- nu miscați mâna, degetele și nu contractați muschii brațului pe parcursul efectuării unei măsuratori;
- mergeți la toaletă înainte de măsurarea tensiunii arteriale;

## Postură

- așezat, cu spatele bine sprijinit pe scaun și cu brațul sprijinit la nivelul inimii, preferabil pe o masă;
- picioarele trebuie să atingă podeaua și să nu fie încrucișate;

## Alegerea dispozitivului

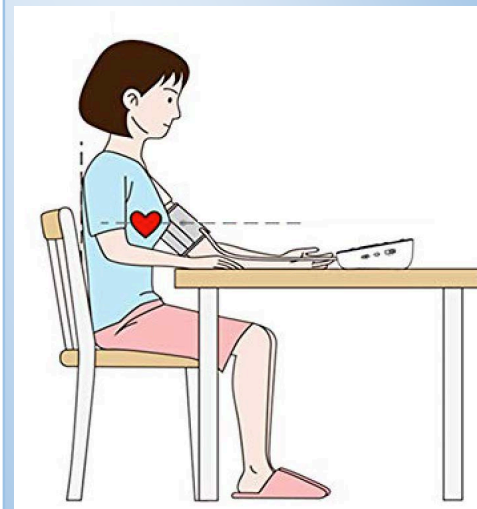
- utilizați numai aparate validate – lista dispozitivelor validate se poate consulta pe site-ul [www.tensiuneamea.ro](http://www.tensiuneamea.ro) (direct sau din [cardioportal.ro](http://cardioportal.ro));
- manșeta dispozitivului ales trebuie să aibă dimensiunile pentru adulți corespunzătoare circumferinței brațului dumneavoastră - tabelul cu dimensiunile corecte ale manșetei în funcție de dimensiunile brațului se poate consulta pe site-ul [www.tensiuneamea.ro](http://www.tensiuneamea.ro);

## Metodă

- brațul este sprijinit pe masă și situat la nivelul inimii;
- marginea inferioară a manșetei se va poziționa 2-3 cm mai sus de plica cotului;
- inițial se va măsura tensiunea la ambele brațe pentru a se identifica brațul la care tensiunea este cea mai mare;
- ulterior tensiunea se va măsura la brațul cu valoarea cea mai mare;
- dispozitivul de automăsurare oferă două valori în mmHg (mm coloană de mercur) ex. 138/89; valoarea mai mare se numește tensiune arterială sistolică și valoarea mai mică se numește tensiune arterială diastolică;
- pentru monitorizarea corectă a tensiunii arteriale (control TA la domiciliu) se vor efectua două măsurători dimineața la trezire și două seara, la culcare, la distanță de 1-3 minute;
- valorile astfel obținute se vor nota în tabel;
- tabelul poate fi salvat și trimis pe email medicului dvs sau printat și arătat la următorul control.

Instrucțiuni măsurare TA cu ajutorul site-ului

[www.cardioportal.ro](http://www.cardioportal.ro)  
[www.tensiuneamea.ro](http://www.tensiuneamea.ro)



SOCIETATEA ROMÂNĂ  
DE CARDIOLOGIE