

Optimizarea tratamentului hipertensiunii arteriale prin auto-măsurare



*Acest material a fost preluat de la Societatea Franceză de Hipertensiune și
Comitetul Francez de Luptă contra Hipertensiunii Arteriale și adaptat de
Societatea Română de Hipertensiune*

● DE CE TREBUIE ȚINUTĂ EVIDENȚA AUTO-MĂSURĂRILOR?



Măsurarea ocazională a tensiunii arteriale în cabinetul medicului, la farmacie sau acasă, permite emiterea unui diagnostic de suspiciune de hipertensiune arterială, dacă valoarea tensiunii arteriale este ridicată.

Ținerea unei evidențe a valorilor auto-măsurate de către pacientul însuși este astăzi considerată de către medici ca fiind o tehnică utilă pentru diagnosticarea hipertensiunii arteriale și de ajutor pentru alegerea tratamentului optim.

De aceea, Societatea Română de Hipertensiune recomandă aplicarea:

“regulii celor 3”

- **3 măsurători dimineața;**
- **3 măsurători seara;**
- **3 zile consecutive.**

Studii științifice recente au arătat că informațiile furnizate prin ținerea de evidențe a valorilor auto-măsurate sunt mai precise decât măsurarea ocazională a tensiunii arteriale efectuate în cabinetul medicului.

Atenție! Valorile tensiunii arteriale înregistrate prin auto-măsurare sunt mai mici decât cele determinate în cabinetul medical sau în farmacie.

În conținutul acestei broșuri, Societatea Română de Hipertensiune furnizează informații referitoare la normele de bună practică a auto-măsurării tensiunii arteriale, ceea ce ar trebui să favorizeze participarea pacientului la monitorizarea hipertensiunii sale arteriale și să ajute medicul la optimizarea terapiei recomandate.

• ADEVĂRAT/FALS



Un număr mare de sugestii referitoare la auto-măsurarea tensiunii arteriale au fost primite, chiar din partea celor mai informați pacienți. Societatea Română de Hipertensiune a dorit să aducă răspunsuri la diferitele chestiuni ridicate.

1. Auto-măsurarea trebuie recomandată tuturor pacienților hipertensivi.

FALS În general, această practică nu este recomandabilă pacienților foarte stresați sau foarte anxioși. De asemenea, nu este recomandată pacienților cu aritmii cardiace deoarece valorile indicate de către aparat nu sunt certe.

2. Toate tensiometrele comercializate sunt fiabile.

FALS Fiabilitatea măsurătorilor variază în funcție de aparatul utilizat. **Se recomandă utilizarea aparatelor de măsurat cu manșon adaptabil de braț**, care sunt mai fiabile decât cele cu manșon adaptabil la încheietura mâinii și ale căror rezultate depind de poziționarea mâinii în timpul măsurătorii.

3. Aparatul de auto-măsurat tensiunea arterială poate fi folosit fără recomandarea unui cadru sanitar.

FALS Un cadru sanitar trebuie să verifice dacă instrucțiunile de utilizare a aparatului au fost înțelese de către utilizator astfel încât auto-măsurarea să fie un ajutor pentru tratamentul optim al hipertensiunii arteriale.

4. Auto-măsurarea tensiunii arteriale nu înlocuiește măsurarea efectuată în cabinetul medical.

ADEVĂRAT Evidența auto-măsurărilor tensiunii arteriale va aduce informații complementare care-l vor ajuta pe medic să diagnosticheze hipertensiunea arterială și să evalueze eficacitatea tratamentului prescris.

5. Pentru auto-măsurare, pacientul trebuie să își măsoare tensiunea arterială în fiecare zi.

FALS Este inutil ca pacientul să își măsoare tensiunea arterială în fiecare zi; ajunge să facă acest lucru cu câteva zile înainte de vizita la medic.



● DE LA MĂSURAREA TENSIUNII ARTERIALE ...

● **Tensiunea arterială reflectă presiunea sângelui din artere.**

Pentru a pune în circulație sângele prin artere, inima acționează ca o pompă și determină cu fiecare bătaie o creștere a presiunii arteriale în vase. Valorile acestei presiuni înregistrate la ieșirea din inimă oscilează între două valori extreme. Mai întâi, tensiunea maximă sau sistolică, corespunde contracției inimii care împinge sângele în artere. Apoi, între două contracții, presiunea este mai scăzută, dar în nici un caz nulă; aceasta este tensiunea minimă sau diastolică. În urma măsurării presiunii arteriale în scop medical rezultă două valori: prima fiind cea maximă (sistolică) a doua fiind cea minimă (diastolică).

● **Tensiunea arterială a unui individ nu prezintă o singură valoare stabilă.**

Măsurătorile tensiunii arteriale efectuate la o persoană sănătoasă arată creșteri ale tensiunii arteriale pe durata a câteva minute în numeroase circumstanțe: emoții, activitate fizică sau sportivă, enervare, stres, dar mai ales, activitate sexuală. De asemenea, se observă ca după câteva momente de repaus sau în cursul somnului, tensiunea arterială scade. Aceste variații sunt însă mici.

● **Valorile tensiunii arteriale nu sunt identice între indivizi.**

Numeroși factori cum ar fi înaintarea în vârstă, creșterea în greutate, obiceiurile vicioase alimentare, consumul excesiv de sare și băuturi alcoolice sau sedentarismul fac ca valorile tensiunii arteriale să fie variabile pe întreaga durată a vieții. Prin urmare, nu toată lumea are aceleași valori ale tensiunii arteriale, dar la anumiți pacienți o creștere exagerată a tensiunii arteriale poate indica diagnosticul de hipertensiune arterială.

... LA HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ



- **Tensiunea arterială măsurată în condiții de repaus ajută la stabilirea diagnosticului de hipertensiune arterială**

În cabinetul medical se poate vorbi despre hipertensiune arterială dacă unui pacient nu-i scade tensiunea sub o valoare de 140 în cazul presiunii maxime (sistolice) sau sub 90 pentru presiunea minimă (diastolică) după repaus de câteva minute. Fluctuațiile tensiunii arteriale pot să fie importante. De asemenea, determinarea valorii adevărate în condiții de repaus este uneori dificilă. O singură măsurătoare riscă să ofere un rezultat înșelător, lăsând să se creadă că este vorba de hipertensiune arterială în loc de o banală creștere.

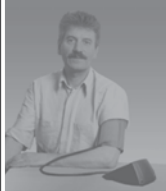
- **Hipertensiunea arterială este o boală care multă vreme nu se manifestă prin simptome**

Măsurarea sistematică a tensiunii arteriale permite decelarea apariției hipertensiunii. Dacă nu este tratată, hipertensiunea arterială favorizează apariția în câțiva ani a unor boli grave și debilitante: accident vascular cerebral cu paralizie, angină pectorală cu infarct miocardic, edem pulmonar în urma insuficienței cardiace manifeste, distrugere renală care va necesita dializă.

- **Hipertensiunea arterială afectează la nivel global 20% dintre adulți**

Datele recente din studiul SEPHAR II (2012) arată că 40.4% (aproximativ 7 milioane de adulți) dintre români sunt hipertensivi și dintre aceștia doar 59.1% sunt tratați pentru hipertensiune arterială. Hipertensiunea arterială poate să apară și la nou născut, dar după vârsta de 50 ani, hipertensiunea arterială devine frecventă. Anumite grupe populaționale sunt mai expuse: pacienții diabetici, cei supraponderali, cei care au o boală renală sau cei care au un părinte hipertensiv.

● Cine trebuie să-și auto-măsoare tensiunea arterială? Ce aparat trebuie să aleagă?



● Cui să i se recomande un aparat?

Auto-măsurarea este utilă la un număr mare de subiecți înainte de a se lua decizia de a începe tratamentul medicamentos, mai ales în cazul celor la care tensiunea arterială este foarte variabilă. Auto-măsurarea trebuie, de asemenea, utilizată la cei cărora tratamentul pare a fi lipsit de eficacitate. La pacienții care efectuează auto-măsurarea tensiunii arteriale proprii s-a putut observa o îmbunătățire a tratamentului.

● De braț sau de mână?

Există mai multe tipuri de aparate pentru auto-măsurarea tensiunii arteriale:

- tensiometrele poziționate pe braț sunt cele mai fiabile și sunt cele recomandate de către medici;
- tensiometrele poziționate la nivelul articulației mâinii sunt mai ușor de utilizat dar necesită o utilizare mai strictă. Valorile obținute pot să fie influențate de gradul de flexie al articulației mâinii sau de poziționarea acestuia față de inimă. Măsurarea tensiunii arteriale la ambele brațe este o bună modalitate de evitare a erorilor.

● Cui să i se ceară sfatul?

Recomandări cu privire la achiziționarea unui aparat pot să fie obținute de la un cadru medical. În momentul achiziționării din farmacie, este posibilă obținerea din partea farmacistului a unor sfaturi despre fiabilitatea aparatului și despre condițiile sale de bună utilizare pentru ținerea evidenței valorilor rezultate prin auto-măsurare. Este necesar să obțineți sfatul medicului dumneavoastră pentru a obține interpretarea acestor măsuri.

● BUNELE PRACTICI DE UTILIZARE PENTRU REALIZAREA UNEI EVIDENȚE DE AUTO-MĂSURARE CE TREBUIE SĂ FACĂ PACIENTUL?



Poziție cu aparatul la braț

● Circumstanțe:

măsurătorile trebuie efectuate în condiții de calm și repaus fizic, în poziție șezândă.

Scopul auto-măsurării este acela de a efectua măsurătorile tensiunii arteriale în cele mai bune condiții de repaus al aparatului cardio-vascular. Nu se recomandă efectuarea de măsurători în mediu zgomotos, după exerciții fizice intense, fumând, într-un moment de stres sau anxietate, vorbind sau mergând. Se recomandă efectuarea măsurătorii în poziție șezândă, într-un ambient calm, după câteva minute de repaus. Nu trebuie efectuate astfel de măsurători în fiecare zi ci doar în zilele care preced vizita la medic.



Poziție cu aparatul la încheietura mâinii

Atentie: Dacă tensiometrul este poziționat pe articulația mâinii verificați ca partea gonflabilă să fie bine poziționată în fața arterelor din această zonă. Efectuați măsurătorile în poziție șezândă, ținând mâna la nivelul inimii în timpul măsurătorii. Măsurătoarea poate fi de asemenea efectuată în poziția „brațe încrucișate”.

● Numărul de măsurători: „regula celor 3”

Tensiunea arterială poate fi variabilă, chiar pe parcursul unei singure auto-măsurări. De aceea, este necesară multiplicarea numărului de măsurători pentru a evalua mai bine valoarea de repaus a tensiunii arteriale.

Se recomandă efectuarea a:

- 3 măsurători consecutive dimineața între trezire și micul dejun, la interval de câteva minute una de cealaltă;
- 3 măsurători consecutive seara între cină și culcare, la interval de câteva minute una de cealaltă;
- 3 zile consecutive

● Completați în fișa de evidență a auto-măsurătorilor

Toate valorile sunt necesare medicului pentru a fi interpretate. În niciun caz pacientul nu poate elimina anumite valori doar pentru că le consideră ca fiind prea mici sau prea mari. Fiecare determinare trebuie notată pe fișa de evidență de auto-măsurare, mai ales în cazurile în care aparatul nu are memorie electronică.

● BUNELE PRACTICI DE UTILIZARE PENTRU REALIZAREA UNEI EVIDENȚE DE AUTO-MĂSURARE CE TREBUIE SĂ FACĂ MEDICUL?

● Recuperează fișa de evidență a auto-măsurătorilor

Trebuie să verifice buna respectare a „regulii celor 3”

Trebuie să cunoască tratamentele urmate în perioada în care s-au efectuat toate măsurătorile.

● Efectuează media măsurătorilor

Valoarea mediei a cel puțin 12 măsurători din 18 efectuate în decurs de 3 zile îi va permite medicului să judece valoarea tensiunii arteriale determinate prin auto-măsurare.

Dacă aparatul utilizat posedă memorie electronică medicul poate studia totalitatea măsurătorilor efectuate.

Cu excepția cazului în care aparatul a funcționat eronat, toate valorile determinate sunt necesare pentru obținerea mediei, chiar dacă unele sunt prea mici sau prea mari.

● Interpretarea valorilor tensiunii arteriale

Valorile obținute prin auto-măsurare sunt frecvent mai mici decât cele determinate de medic în cadrul consultației; valoarea determinată de către medic ca fiind 140/90 corespunde unei valori auto-măsurate de 135/85.

Deoarece valorile obținute prin auto-măsurare sunt mai stabile decât cele obținute în cadrul consultației, medicul va utiliza în principal setul de valori auto-măsurate pentru stabilirea conduitei terapeutice pentru hipertensiune arterială.

Atenție:

- Pacientul nu trebuie să modifice tratamentul fără a discuta în prealabil cu medicul său despre aceasta;
- în anumite situații medicul poate solicita o evidență a auto-măsurătorilor pe o durată de timp mai mare de 3 zile.

● SFATURI PENTRU BUNA EFECTUARE A AUTO-MĂSURĂTORII



- **Aparatul de tip „manșon pe articulația mâinii” arată valori mai mari decât cele măsurate de către medic!!!**

SFAT: Deși utilizarea acestui tip de aparat pare mai facilă decât cea a aparatelor cu „manșon de braț”, erori de utilizare pot totuși să apară. Verificați dacă partea gonflabilă a manșonului este bine poziționată în fața arterelor articulației mâinii. Efectuați măsurătorile în poziție șezândă ținând mâna la nivelul inimii pe durata măsurătorii. De asemenea măsurătoarea poate fi efectuată „cu brațele încrucișate”, mâna pe care este pus aparatul fiind pusă pe cotul brațului opus.

- **Valorile tensiunii arteriale nu sunt niciodată identice!!!**

SFAT: Este normal ca tensiunea arterială să varieze. Pentru diminuarea diferențelor dintre valori, trebuie începută măsurătoarea după cel puțin 5 minute de repaus, într-un ambient calm (nu vă uitați la televizor în timp ce efectuați măsurătoarea) și efectuați 3 măsurători consecutive.

- **Tensiunea arterială auto-măsurată este mai mică decât cea măsurată de către medic!!!**

SFAT: Aceasta diferență nu se datorează funcționării defectuoase a aparatului. Aceasta se datorează faptului că auto-măsurătorile sunt efectuate acasă în condiții de calm și repaus. Pentru a ține cont de această diferență valorile limită pentru hipertensiune au fost stabilite la 135/85 pentru auto-măsurare și la 140/90 pentru măsurare efectuată în cabinetul medical.

- **Tensiunea este prea mică!!!**

SFAT: La o persoană sănătoasă, tensiunea arterială auto-măsurată se situează de obicei la valori de 110/70 dar adeseori este mai mică, mai ales înaintea vârstei de 40 ani. La un pacient care efectuează tratament pentru hipertensiune arterială valori de 110/70 indică faptul că tensiunea arterială este bine controlată terapeutic.

Reducerea dozelor administrate sau întreruperea administrării tratamentului nu trebuie să fie făcută de către pacient fără recomandarea prealabilă a medicului curant. Dezechilibre ale tensiunii arteriale în astfel de situații pot să indice faptul că tratamentul a fost întrerupt sau a fost efectuat intermitent.

FIȘA DE EVIDENȚĂ

Utilizați aparatul în poziție șezând:

- înainte de micul dejun;
- seara, între cina și culcare.

Scrieți toate valorile care apar pe ecranul tensiometrului pentru presiunea sistolică și cea diastolică

Sistolic = presiune sistolică = presiune maximă

Diastolic = presiune diastolică = presiune minimă

	Ziua 1		Ziua 2		Ziua 3	
	SISTOLIC	DIASTOLIC	SISTOLIC	DIASTOLIC	SISTOLIC	DIASTOLIC
Dimineața						
Măsurătoare 1						
Măsurătoare 2						
Măsurătoare 3						
Seara						
Măsurătoare 1						
Măsurătoare 2						
Măsurătoare 3						

MEDIE SISTOLICĂ	MEDIE DIASTOLICĂ

Nume: _____ Prenume: _____

Perioada de evidență: de la _____ până la _____

Tratamente: _____

● 5 SFATURI PENTRU ÎNGRIJIREA OPTIMĂ A HIPERTENSIUNII ARTERIALE PRIN AUTO-MĂSURĂTOARE



1

Cereți sfatul medicului dumneavoastră sau farmacistului atunci când intenționați să cumpărați un aparat pentru auto-măsurătoare omologat și bine utilizat.

2

Alegeți un autotensiometru cu manșon pentru braț a cărui utilizare este mai fiabilă.

3

Utilizați aparatul stând în poziție șezândă, dimineața înainte de micul dejun și seara, între cină și culcare, realizând o serie de trei măsurători în interval de câteva minute.

4

Notați valorile obținute în fișa de evidență care trebuie să cuprindă toate măsurătorile efectuate în decurs de trei zile anterioare vizitei la medic.

5

Arătați medicului dumneavoastră rezultatele obținute și notate în fișa de evidență. Acestea îl vor ajuta să optimizeze modul de tratament al hipertensiunii dumneavoastră arteriale.

Acest material informativ a fost realizat cu
sprijinul Servier Pharma România.



SERVIER PHARMA SRL
S-Park, Str. Tipografilor nr. 11-15, corp A1,
LA.1,A2.1/LC.1, Et. 3, Sector 1, București, România
Tel.: +40 21 528.52.80; Fax : +40 21 528.52.81