

## Τρία πράγματα που δεν ξέρατε για την μέτρηση



Μπορεί

όλοι να γνωρίζουμε το πόσο σημαντικό είναι να προσέχουμε την πίεση του αίματος, αφού είναι σημαντικός δείκτης υγείας, αλλά λίγοι φαντάζονται ότι ακόμα και οι γιατροί κρατούν ορισμένες πληροφορίες για εκείνους και δεν μας τις λένε.

Πρόκειται για μερικά απλά «μυστικά», τα οποία δεν γνωρίζει ο πολύς κόσμος, αλλά είναι πολύ χρήσιμα και θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα τι ακριβώς συμβαίνει όταν μετράτε την πίεση του αίματος.

### **Οι μετρήσεις της πίεσης μόνο στο ένα χέρι δεν λένε όλη την αλήθεια**

Ο γιατρός σας πιθανόν ελέγχει για να δει εάν έχετε υγιή πίεση αίματος στο ένα χέρι, αλλά μια μελέτη από τον οργανισμό Framingham Heart δείχνει ότι η μέτρηση της πίεσης και στα δύο χέρια μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη αναγνώριση των ασθενών εκείνων που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου. Όταν οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 3.400 ασθενείς ηλικίας άνω των 13 ετών, διαπίστωσαν ότι περίπου το 10% των συμμετεχόντων παρουσίασαν υψηλότερες μετρήσεις της συστολικής πίεσης (η «μεγάλη» πίεση) στο ένα χέρι. Εκείνοι που είχαν αποκλίσεις 10 ή και περισσότερων μονάδων στην μέτρηση της πίεσης από χέρι-με-χέρι είχαν 38% περισσότερες πιθανότητες να πάθουν καρδιακή προσβολή,

εγκεφαλικό επεισόδιο, ή άλλο στεφανιαίο επεισόδιο. Αυτές οι ανισορροπίες μπορεί να υποδηλώνουν πλάκα σε μεγάλες αρτηρίες.

### **Η πίεσή σας εξαρτάται από το ποιος σας την μετρά**

Ο μεγάλη αρτηριακή πίεση (συστολική πίεση) είναι κατά μέσο όρο επτά μονάδες χαμηλότερη όταν στο νοσοκομείο την μετρά μια νοσοκόμα αντί ενός γιατρού, σύμφωνα με έρευνα από το πανεπιστήμιο του Exeter.

### **Τα μηχανήματα μέτρησης της πίεσης που έχετε στο σπίτι μπορεί να μην είναι ακριβή**

Οι μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης που παίρνετε μόνοι σας στο σπίτι μπορεί να διαφέρουν σημαντικά από εκείνες που λαμβάνονται στο γραφείο του γιατρού μέχρι και στο 15% των περιπτώσεων, σύμφωνα με έρευνα που παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Νεφρολογίας. Αν ο γιατρός σας, σας συνιστά να ελέγχετε την πίεσή σας στο σπίτι, είναι μια καλή ιδέα να φέρετε κάποια φορά το μηχανήμά σας στο γραφείο του γιατρού σας για να βεβαιωθείτε ότι η συσκευή λειτουργεί όπως πρέπει.

**Πηγές:** onmed.gr- [onlycy.com](http://onlycy.com)