

# Vererõhu mõõtmine

## Vajalikud vahendid

- Stetoskoop
- Vajadusel mittesteriilsed kindad
- Mansett
- Vererõhuaparaat, kas
  - elavhõbedaaparaat või
  - aneroid-sfügmomanomeeter või
  - aneroidmõõtja ehk tonomeeter või
  - automaatne mõõtja

### **NB!**

**Vererõhuaparaadi mansett peab olema piisavalt pikk, et see ulatuks ümber patsiendi jäseme. Mansetist väljuvad kummivoolikud peavad jääma arteri kohale, kui tootja ei näe ette teisiti.**

## Patsiendi ja ümbritseva keskkonna ettevalmistus

Tegevus	Mõju
Kätehügieen. Pane valmis kõik vajalikud vahendid.	Vähendab mikroobide leviku riski. Tagab ratsionaalse ajakasutuse ning toimingute sujuva teostamise.
Identifitseeri patsient.	Tagab toimingute sooritamise õigele patsiendile.
Loo meeldiv ja rahulik keskkond. <ul style="list-style-type: none"><li>• Aseta patsient mugavasse asendisse (kas istuvas, poolistuvas või lamavas asendis).</li><li>• Vajadusel taga privaatsus.</li></ul>	Vähendab hirmu ja ebakindlust, tagab heaolu. Asendi sissevõtmisel oota enne mõõtmist vähemalt 3 minutit, sest asendi muutus mõjutab hemodünaamikat.
Küsitle patsienti tema varasemate vererõhuväärtuste kohta.	Võimaldab mõõtmistulemusi paremini interpreteerida ning arvestada patsiendi individuaalseid iseärasusi.
Selgita, milliselt jäsemelt on võimalik mõõta vererõhku.	Kasutada tuleks tervet jäset või jäset, kuhu hetkel ei tehta protseduure (nt tilkinfusiooni või jäse on kipsis).
Vali jäseme suurusele vastav mansett.	Vererõhumansett peab katma 2/3 õlavarrest ja ulatuma ümber õlavarre ning kinnituma nii, et õhu pumpamisel mansett ei avaneks. See tagab õige mõõtmistulemuse.
Käte antiseptika. Vajadusel pane kätte kindad.	Vähendab mikroobide edasikandmise riski.

## Teostamine

Tegevus	Mõju
<b>Auskultatoorne meetod</b> Korotkoffi loodud auskultatoorse	

meetodiga saab mõõta nii süstoolset kui diastoolset rõhku. Selleks vajatakse stetoskoopi ja vererõhuaparaati.	
Aseta mansett õlavarrele, otsi küünarõnnalt palpeerides õige kuulatluskoht õlavarrearteril. Stetoskoop asetatakse küünarõndlale kohta, kust tundsid pulssi. Manseti alla võib jääda üks kiht riidet, kui see on õhuke ja pole kortsus.	Tagab hea pulsilöökide kuuldavuse ning võimaldab saada õige mõõtmistulemuse.
Pumpa mansetti nii palju õhku, et kätt varustav veresoon oleks kinni surutud ja veri ei pääse läbi soone. Pumpa seni, kuni stetoskoobist kuuldavad toonid kaovad ja lisa veel 30–40 mmHg.	Hoiab ära liigse õhu pumpamine mansetti ja vähendab mõõtmise valulikkust.
Ava ventiil ja lase rõhul ühtlaselt langeda.	
Registreeri süstoolne rõhk esimese kuuldava tooni ajal.	
Registreeri diastoolne rõhk viimase kuuldava tooni järgi.	
<b>Palpatoorne meetod</b> Saab mõõta vaid süstoolset rõhku. Vajalik on vaid vererõhuaparaat. Selle meetodiga on väärtused umbes 5 mmHg madalamad kui auskultatoorse meetodiga.	
Aseta mansett ümber õlavarre ja pane 3 keskmist sõrme radiaalpulsi peale.	
Pumpa mansetti õhku, kuni arter sulgub ja pulss ei ole enam tunda ning pumpa veel 30–40 mmHg.	Hoiab ära liigse õhu pumpamine mansetti ja vähendab mõõtmise valulikkust.
Seejärel ava ventiil, et rõhk mansetis hakkaks aeglaselt langema	
Kui pulss on tunda, näitab see süstoolset rõhku; fikseeri näit.	
Kui oled fikseerinud diastoolse tooni, siis lase mansett täielikult tühjaks.	Valmistab manseti ette järgmise patsiendi jaoks.
Informeeri patsienti mõõtmistulemustest.	Annab patsiendile ülevaate tema tervislikust seisundist ning vähendab teadmatusest tulenevat hirmu ja ebakindlust.
Abista patsient mugavasse asendisse.	Tagab patsiendi heaolu.
Kontrolli patsiendi enesetunnet.	Võimaldab varakult avastada muutused patsiendi enesetundes. Tagab patsiendile turvatunde.

### Lõpetamine

- Käte antiseptika, vajadusel kätehügieen.
- Dokumenteerida
  - mõõtmise kellaeg,
  - patsiendi vererõhuväärtused